

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

HISTORIE A POUŽITÍ SEBEOBRANY

History and use of self-defense

Bakalářská práce

Autor: *Jakub Janča*

Obor: *Vychovatelství*

Typ studia: *Kombinované*

Vedoucí práce: *PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D*

2011

Název:

Historie a použití sebeobrany

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá historií vzniku a vývojem sebeobranných technik v bojových uměních a úpolových sportech ve světě, vzájemným působením a faktory, jež ovlivňují vývoj a průběh sebeobranné situace od technických podmínek po dodržení zákonem stanovených pravidel, aby byl zachován status sebeobranného, zákonem povoleného (legálního) jednání. V textu je dále naznačeno cvičení výcviku sebeobranných technik a základní nácvik úpolových prvků aplikovaných v sebeobraně. Jako zdroj informací byla použita vhodná odborná literatura a internetové stránky zabývající se aplikovatelností různých poznatků do problematiky sebeobrany. V práci docházíme k závěru, že bojové dovednosti provázejí člověka už od nepaměti a spolu s ním se i vyvíjejí. Průprava v sebeobranných systémech se nám může stát cestou k osobnímu sebezdokonalení.

Klíčová slova:

historie, sebeobrana, úpoly, taktika, technika, psychologie

Title:

History and use of self-defense

Abstract:

This bachelor thesis deals with the history and development of self-defense techniques in martial arts and combat sports in the world, interactions, and the factors that influence the development and the course of self-defense situation from the technical conditions to compliance with statutory rules to maintain the status of the self-defense, permitted by law (legal) action. In the thesis there is the exercise training of self-defense techniques and basic training in martial arts elements applied in self-defense suggested. The appropriate specialized literature and websites dealing with applicability of various pieces of knowledge to the problems of self-defense were used as a source of information. The solving lead to the conclusion that the fighting skills have accompanied mankind since time immemorial, and have developed with it as well. The training in self-defense systems can become the way to personal self-improvement.

Key words:

history, self-defense, combatives, tactics, technique, psychology

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením PhDr. PaedDr. Ladislava Kašpara, Ph.D. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze dne 1. dubna 2011

Jakub Janča

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce PhDr. PaedDr. Ladislavu Kašparovi, Ph.D za trpělivou a přínosnou spolupráci a množství cenných rad, které mi významně pomohly při její tvorbě.

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Cíl práce	11
3 Historie sebeobrany	12
3.1 Asie	13
3.1.1 Indie	13
3.2.1 Irák/Írán.....	14
3.3.1 Čína	14
3.4.1 Japonsko a Okinawa	15
3.5.1 Korea.....	17
3.2 Austrálie, Nový Zéland, Pacifik	18
3.3 Evropa.....	18
3.4 Afrika.....	21
3.5 Severní Amerika	22
3.6 Jižní Amerika.....	22
4 Sebeobrana	25
4.1 Pojem sebeobrany.....	25
4.2 Dělení sebeobrany	26
4.3 Systematizace úpolů	27
4.4 Bojové umění.....	28
4.5 Rozdíl mezi sportovním zápasem a skutečným soubojem	29
4.6 Uplatnění sebeobrany u žen.....	30
4.7 Uplatnění sebeobrany u dětí a mládeže	31

4.8	Taktika v sebeobraně	33
5	Faktory ovlivňující sebeobranou situaci	36
5.1	Psychologický faktor	37
5.2	Taktický faktor	37
5.3	Technický faktor	38
6	Psychologie v sebeobraně	40
6.1	Poplachová reakce	40
6.2	Psychologická příprava	41
6.3	Rozpoznání připravovaného útoku	44
6.3.1	Verbální komunikace	44
6.3.2	Neverbální komunikace	46
7	Právo a sebeobrana	47
7.1	Podmínky nutné obrany dle § 29 trestního zákona:	49
7.2	Podmínky krajní nouze dle § 28 trestního zákona:	50
8	Vliv společnosti na sebeobranu	52
9	Průpravná cvičení v sebeobraně	54
10	Základní úpolové prvky aplikované v sebeobraně	59
10.1	Základní postoje v sebeobraně	59
10.2	Pohyb - přemísťování v boji	60
10.3	Pádová technika jako prostředek zábrany úrazu	61
10.4	Úderové plochy lidského těla	64
10.5	Základní úderové techniky rukou	65
10.6	Základní kopové techniky nohou	67
10.7	Páky	68
10.8	Kryty	70

10.9 Hmaty	72
10.10 Chvaty.....	73
11 Diskuze	76
12 Závěry.....	78
13 Použitá literatura a internetové zdroje	80
14 Seznam příloh	84

1 Úvod

Bojová umění představovala v životech lidí, kteří se jimi zabývali a zabývají, vždy více než jen boj. Nelze-li vyřešit situaci jinak, boj je až posledním nevyhnutelným krokem řešení konfliktu. Každé bojové umění vychází z filozofického předpokladu připravenosti nejen fyzické, ale i duševní stránky člověka. Různé styly a techniky bojových umění vždy stály na stejném základu a to, že člověk má pouze dvě ruce, dvě nohy a jednu hlavu. Toho se lidé snažili maximálně využít, případně obejít použitím různých předmětů. Proto se může zdát, že většina bojových umění si je ve svých základech velmi podobná i přesto, že pochází z jiné oblasti či kontinentu. A přece je každé „krásně“ jiné. Učitelé bojových technik hledali inspiraci v přírodě a hlavně u zvířat, aby dále zdokonalili svá umění. Této pomoci se jim dostalo a mnozí z nich pak dále vytvořili na tomto základu své vlastní bojové dovednosti. I přes odlehlost kontinentů a oblastí, kde se bojové techniky vyvíjely, se díky migraci obyvatelstva, a to buď cestou učenců, obchodně, válečným expanzionismem, či otroctvím, bojová umění vzájemně ovlivňovala, slučovala, izolovala nebo vznikala nová, specifitější ve svém zaměření v místě a době vzniku.

Moderní sebeobrana je koncipována tak, aby vyhovovala požadavkům dnešní doby, povolání či způsobu a situaci, za které by byla, nebo měla být použita. V dnešní době existuje mnoho bojových umění, bojových sportů a sebeobran, a mnoho škol a učitelů, kteří tvrdí, že jejich „umění“ je to nejlepší, co se člověk může naučit. Opravdu dobrých škol s kvalitními učiteli je však dnes málo, ale záleží na každém z nás, co koho zajímá a co se komu líbí. Globalizace, komercializace a konzumní společnost se dnes projevují i na tomto jinak krásném umění. Pravdou také je, že jednotlivé bojové systémy nelze porovnávat, protože každý je jinak efektivní a každému se líbí jiné.

Téma této práce jsem si vybral záměrně, protože se už od školních let věnuji judu a aktivně se zajímám i o jiná bojová umění a sporty. Získané zkušenosti a poznatky v současné době uplatňuji i při výkonu své profese. Zároveň bych rád podnítil zájem nejen mladých lidí, ale i starší generace, protože současná doba se projevuje zvýšenou

agresivitou. Ta vyžaduje, aby byl člověk připraven bránit nejen svůj život, zdraví a majetek.

2 Cíl práce

Cílem práce je souhrn v oblasti problematiky sebeobrany, její uplatnění ve společnosti, průzkum vývoje sebeobranných systémů a zjištění poznatků ovlivňujících sebeobrannou situaci. Dále se práce zabývá vymezením základních úpolových prvků aplikovaných v sebeobraně.

Dílčí cíle:

Vývoj sebeobranných systémů.

Zjištění významu sebeobrany pro člověka.

Podmínky použití sebeobrany v bojové situaci.

Určení specifikace sebeobrany u žen a dětí.

Zjištění rozdílu mezi sportovním zápasem a reálným soubojem.

3 Historie sebeobran

Už od počátku lidských dějin byla mezi lidmi nejvíce ceněna lovecká a bojová zdatnost, která předurčovala, zda bude kmen hladovět, nebo si zajistí dostatek jídla pro všechny členy kmene a jestli se ubrání před nepřáteli. V těchto pradávných dobách to byla spíše pudová a instinktivní záležitost než propracované zacházení s loveckými zbraněmi a jinými podobnými nástroji. Bojová zdatnost a fyzická připravenost také znamenala obstát a přežít nad rozmáry přírody, počasí a nad všudypřítomnou dravou zvěří. Bojové techniky tak vznikaly z potřeby ubránit se před protivníkem, podmanit si ho a ulovit zvíře, aby člověk uspokojil potřebu jídla (hladu). Objevení a „zkrocení“ ohně byl velký počín ve vývoji lidstva, jenž umožnil další rozvoj lidské společnosti a technologický pokrok ve vývoji nástrojů a zbraní. Lidé v historii řešili mnoho svých problémů a konfliktů násilím, a tak byl boj spíš praktickou nutností. Bojové techniky byly předávány z generace na generaci spolu s poznatky z rozvíjející se společnosti, a to v oblasti etiky, vědy (např. psychologie), medicíny a dalších. První bojové techniky byly mladší generaci, dětem, předávány formou sportu, vzájemné soutěživosti, hašteření a později i formou zápasu s ucelenými pravidly, jehož provozování si oblíbila i dospělá populace.

"Je téměř nemožné popsat velké množství bojových dovedností a bojových sportů, které se v průběhu tisíciletí vyvinuly po celém světě, a to zejména jsou-li zachovaná znázornění a tradicí dochované popisy mezerovité. Vědomosti o starých bojových uměních jsou založeny na fragmentech." (Wolfgang, 2005, s. 13)

3.1 Asie

3.1.1 Indie

Vadžramušti a Kalarippajat v Indii

Mezi první ucelené systémy bojových technik můžeme zařadit bojová umění pocházející ze severu Indie okolo roku 1200 – 800 př. n. l. Kočovné kmeny Árijů (indoevropské kočovné kmeny) pocházející ze stepí jižního Ruska a západního Kazachstánu v době asi 2000 př. n. l. zahájily rozsáhlou expanzi ze své pravlasti na území Íránu, severní Indie a Pákistánu. Díky jejich bojovým dovednostem a zručnému ovládání koní relativně rychle vytlačily a podrobily původní obyvatelstvo. Indové byli pravděpodobně první, kdo se zabýval systematickým likvidováním protivníka bez použití zbraně. Nálezy váz pocházející z období 1000 let př. n. l. znázorňují zápasnické umění, jež je i postupně popsáno v eposech Mahábhárata, Rámájaně a v puránách mezi lety 400 př. n. l. až do roku 600 n. l., líčící boj mezi princem Bhímou a králem Džarásandhou (400 př. n. l.). Nejprve se v souboji smělo útočit na celé tělo soupeře, později o výsledku boje rozhodoval dotyk ramene o zem. Bojová umění zápasníků z povolání (Džethí) a kasty válečníků (Kšatrija) se nazývala "vadžramušti" (tvrdá pěst). Dalším bojovým uměním je "kalarippajat" (kalari = prostor pro cvičení, jat = bojové umění). Je považován za "cestu" udržení si zdravého těla dovedení duše k míru. Učí mobilizaci sil pomocí meditace a techniky dechové kontroly. V 19. stol. bylo anglickými kolonizátory zakázáno, ale naštěstí staré techniky tohoto bojového umění neupadly v zapomnění díky vyučování na vesnických školách. Dnes se rozlišují tři hlavní směry stylů Kalarippajátu na Vadakkan, Madhja a Thekkan. (Wolfgang, 2005)

Rozdělení indického obyvatelstva do kastovního systému umožňovalo v historii praktikování technik vadžramušti a kalarippajátu pouze vyšším kastám obyvatelstva.

3.2.1 Irák/Írán

Starověká Babylónie (oblast Mezopotámie)

Saří obyvatelé Mezopotámie praktikovali již před více než 5000 lety bojové dovednosti, o čemž svědčí nespočet dochovaných dokladů z tohoto období. Pamětní desky s vyobrazeními rohovníků a zápasníků nalezené v troskách Sumeru byly zhotoveny 3000 let př. n. l. Dalšími archeologickými vykopávkami byla v chrámu Chafádží objevena bronzová soška znázorňující dvojici zápasníků, jejíž přibližná doba vzniku je odhadována na 2600 let př. n. l. Při vykopávkách v Sunnaku byl nalezen hliněný reliéf znázorňující boj dvou vousatých "boxerů" s předkročenou nohou a opačnou paží nataženou k soupeři pocházející přibližně z roku 2000 př. n. l. Nejstarší písemnou památkou z tohoto období a písemným dokladem lidstva vůbec je známý epos o Gilgamešovi pocházející z období 2000 let př. n. l., ve kterém je vylíčen souboj, zápasnické sevření mezi Gilgamešem a Enkidem. (Wolfgang, 2005)

3.3.1 Čína

Historie čínských bojových systémů je velmi rozsáhlá a její kořeny sahají až do 3. tis. př. n. l., ale mezi první známé učitele bojových umění patřil buddhistický mnich Bódhidharma (+534, bódhi = probuzený a dharma = řád světa), též čínsky zvaný Ta-mo, Damo anebo japonsky Daruma. Byl synem indického krále Sugandhy a jako princ, člen vyšší kasty, bojoval i holýma rukama, vadžramušti (tvrdá pěst). Buddhismu se učil u Mistra Prajnatava a v letech 480 – 495 n. l. odešel do severní Číny do šaolinského kláštera, aby zde hlásal Buddhovo učení. Avšak na jeho systém výuky nebyli čínští mniši fyzicky ani psychicky připraveni, a proto pro ně Bódhidharma stvořil cvičení 18 rukou Lo-Han. Měli se naučit správně dýchat a zvýšit fyzickou kondici, která jim měla umožnit zvládnout náročnější meditační techniky. Toto jednoduché cvičení pohybů se stalo základem pro pozdější asijské systémy bojového umění. (Wolfgang, 2005)

Kung-Fu v Číně

V 16. století v čínském klášteře Kwok Yuen rozšířil 18 pohybů rukou Lo-Han na 72 a později vzrostl počet pohybů až na 170. Klášter Shaolinu dal vzniknout pěti zvířecím stylům sebeobrany => Siu-Lum. V 17. století nebyla čínská vládnoucí dynastie Qing klášterům zrovna nakloněna a mnichy spolu s jejich kláštery vypaluje a zabíjí. Neštěstí pro mnichy, kteří jsou nuceni uprchnout a skrývat se, je zároveň obrovským přínosem pro obyčejné lidi, protože se mezi ně poprvé dostává bojové umění. Tato doba byla velkým přerodem, protože právo učit se v bojových uměních už neměli pouze mniši a vyšší kasta v kláštorech, ale i obyčejní lidé. (Wolfgang, 2005)

Shaolinský mnich Chee Sin vytvořil styl tygra, ale v nepříznivé době byl rovněž nucen opustit klášter a jako svého žáka k sobě přijal Hung Chee Gunga. Hung Chee Gung se seznámil s Fong Wing Chun, která přepracovala a zdokonalila styl jeřába. Hung Chee Gung tohoto seznámení využil, aby vytvořil styl Hung Gar právě spojením pohybů tygra a jeřába. Styl Hung Gar byl postupně rozšířen i o pohyby draka, pantera a hada. Další z následovníků stylu Hung Gar Lam Sai Wing se proslavil jako stvořitel stylu 10 tygrů z Kung-tun. (Wolfgang, 2005)

V dnešní době je pojem termínu kung-fu v západních zemích spojen s tradičním čínským bojovým uměním, k čemuž se přiklání i většina jeho mistrů, aby jej tak odlišili od sportovních forem Wu Shu propagované čínskou vládou, která jiné bojové umění prohlásila za společensky neprospěšné. (Kurfürst, 1992)

3.4.1 Japonsko a Okinawa

Karate na Okinawě

Ostrov Okinawa je svázán s počátky karate. Bojové techniky z Číny a Indie pronikaly na Okinawu už okolo 7. století. V 17. století v Japonsku vyhrává boj o místo Shoguna rod Tokugawa nad rodem Satsuma a rod Satsuma je vysídlen na ostrov Okinawa, tím končí i samostatnost Okinawy. Na ostrově bylo obyvatelstvu zakázáno nosit jakékoli

zbraně, ale útoky banditů a zvláště lenních pánů přinutily obyvatele rozvíjet techniku boje holýma rukama. V tomto bojovém systému nazývaném "TE" nebo "TODE" se jednalo hlavně o přežití. Trénink "Te" probíhal tajně v městech Shuri, Naha a Tomari a tomu, kdo byl přistižen při tréninku "Te" (Okinawa - te), hrozil trest smrti. Společně s "Te" se na ostrově rozvíjel i systém boje se zbraní (Kobudo) a jako zbraně se používaly improvizované věci denního života (cep na rýži, klika od mlýnku na zrní, atd.).

Ve 2. polovině 19. století se do podvědomí veřejnosti bojové umění již natolik zakořenilo, že tyto smrtící techniky již nebylo třeba tajit. Tato doba se rovněž dá charakterizovat dvěma hlavními směry a to, Shorin-ryu (Shuri, Tomari) orientováno na tvrdou "vnější" formu a Shorei-ryu (Naha) orientováno na měkkou „vnitřní“ formu. Učitel a mistr Gichin Funakoshi přenesl Shorin-ryu do Japonska a stal se zakladatelem stylu Shotokan. Původně bylo nazýváno "čínská ruka" kvůli čínskému původu a významu znaků v Japonsku. Ale Gichin Funakoshi tyto znaky změnil tak, aby odpovídaly zen-buddhistické filozofii a doslova znamenaly karate neboli "prázdná ruka". Od roku 1905 se karate začalo vyučovat na Okinawských základních školách a Mistr Anko Itosu, učitel Gichina Funakoshiho, upravil pro tyto příležitosti řadu Kata Heian. V každé "kata" jsou obsaženy jednotlivé prvky bojových umění a správné zvládnutí těchto prvků bylo předpokladem k výcviku karate. Gichin Funakoshi zemřel ve věku 88 let v roce 1957. (Posloupnost vývoje karate, 2011, dostupné na [www: http://www.karatetygr.cz/o_karate_02-01.htm](http://www.karatetygr.cz/o_karate_02-01.htm))

Judo v Japonsku

Japonsko chráněné mořem od velkých vlivů jiných zemí se dlouhou dobu drželo v izolaci a obchodní styky udržovalo pouze s Čínou, Koreou a Indií. V japonském feudalismu se tak většina válek spíše odehrávala jako občanské války a boj soupeřů probíhal většinou individuální formou soubojů končících smrtí jednoho ze soupeřů. Na vývoj a rozvoj bojových umění v Japonsku mělo vliv rozšíření buddhismu a s tím související působení buddhistických sekt, zavedení vojenské diktatury (šógunátu) na konci 12. století a dvojnásobný pokus mongolských vojsk o vylodění v Japonsku ve 13. století.

Mahajánova forma buddhismu, zvaná "zen" a konfucianismus zásadně ovlivnily japonskou společnost a kulturu, což se samozřejmě projevilo i na bojovém umění. V roce 1867 dochází k "částečné revoluci" v Japonsku a předání oficiální moci ze šóguna na císaře Meidži. Japonská společnost se otevírá okolním zemím a Západu, ale slepé napodobování všeho cizího vedlo k úpadku bojových umění a k zániku škol. Do té doby fungovaly v Japonsku dvě skupiny bojového umění a to bujucu (umění válečníka) a budó (cesta válečníka).

Bujucu je historicky starší než budó a v japonském feudalismu bylo zaměřeno pro profesionální válečníky. Do bujucu patří umění jujucu (umění boje beze zbraně), aikijucu (umění harmonie ducha) a další. Slouží k usmrcení, nebo absolutnímu podrobení protivníka. Ke konci japonského feudalismu se z bujucu zrodilo budó, do kterého patří bodó (cesta dlouhé tyče), aikidó (cesta harmonie ducha), judó (jemná cesta), karatedó (cesta prázdné ruky), kendó (cesta meče), sumó a další.

Rok 1882 se uvádí jako rok vzniku juda, protože tehdy přichází Jigoro Kano (1860-1938) do chrámu Eišóji, kde zakládá svou první školu (dojo, neboli místnost pro cvičení bojových umění), i když přesně nelze říci, kdy se judo vyvinulo z jujucu, ale zformování technik probíhalo pravděpodobně až do roku 1887. (Judo, 2011, dostupné na [www: http://web.quick.cz/judo.turnov/kapitola3.htm](http://web.quick.cz/judo.turnov/kapitola3.htm))

3.5.1 Korea

Hwarangdo v Koreji

Bojové umění hwarangdo neboli "květina mužnosti" bylo vyučováno v Koreji v království Silla. V 6. století byl buddhistický mnich Won Kwang Bopsa (Wongwang) požádán králem Činhungem (vládl 540-576), aby učil členy královské rodiny a šlechtice umění hwarangdo. Rytíři Hwarang byli obdobou samurajů v Japonsku, spolupodíleli se na státní správě v období míru a v době války zastávali funkci generálů. Umění rytířů Hwarang přispělo k tomu, že nejmenší ze tří království korejského poloostrova (Silla,

Kogurjo a Pekce) si zachovalo v četných válkách samostatnost a později sjednotilo pod svým vedením celou Koreu. (Šelenberk, 2002)

3.2 Austrálie, Nový Zéland, Pacifik

Domorodé obyvatelstvo tichomořské oblasti pořádalo už ve starověku boxerské a zápasnické souboje jako součást kultovních rituálů a nebyly ani výjimky souboje žena proti muži, nebo dokonce na Novém Zélandu zápasily dvě ženy proti jednomu muži, aby tak byl smazán silový nepoměr mezi pohlavím. Na australském kontinentu pak postupem času získával na populárnosti i souboj s tyčemi či soutěž s bumerangem. (Wolfgang, 2005)

3.3 Evropa

V Evropě byl vývoj bojových technik asi ze všech kontinentů nejvíce svázán s bojovými sporty. Nejstarší bojové techniky Evropy pochází ze starověkého Egypta, odkud je převzali antičtí Řekové a přes ně Římané. Římským expanzionismem a šířením jejich kultury se tak mohla bojová umění rozšířit na celý starý kontinent. Některá bojová umění se nám bohužel do dnešní doby nezachovala, avšak techniky boje svázané se sportem jako zápas, box a šerm se provozují v Evropě i dnes. Raně řecké pyrrhické tance se zbraní praktikované v plné zbroji jsou zřejmě prokazatelně jednou z nejstarších úpolových disciplín v této části světa. Symbolika souboje (podobně jako tradiční asijské cvičení kata) úhybných pohybů jako vyklánění, ustupování, odtlačování a synchronně s tím prováděné imitování výstřelů šípů a vedení úderů soupeře. (Wolfgang, 2005)

Pankration v antice (Řecko a Řím)

V antickém Řecku bylo známo umění pěstního boje pankration, neboli "chyt', jak můžeš", spojení prvků helénské boxu a zápasu obsahujícího techniky škrcení, hodů, bloků, úderů a kopů. Slovo pankration je odvozeno z řeckého adjektiva a de facto znamená "všechny síly". Tento pěstní boj byl v roce 648 př. n. l. uveden na 33. starověkých olympijských hrách jako nová sportovní disciplína. Při zápase bylo dovoleno prakticky cokoli, a tak se není čemu divit, že tyto zápasy končily zlomeninami, nebo bezvědomím soupeře a v nejhorším případě i smrtí. V Řecku byl pankration využíván i při výcviku vojáků, protože už tehdy pankratisté používali při cvičení zavěšený kožený pytel a dřevěné kůly k získání síly v pažích a odolnosti těla. Pro zesílení nohou se využíval zavěšený měch naplněný vínem. Řekové se ovšem neučili a nevěnovali pouze jedné disciplíně jako je tomu dnes, ale k běžnému tréninku patřily ještě hody oštěpem, diskem a střelba z luku. (Wolfgang, 2005)

Okolo roku 200 př. n. l. se zápas převzatý od Řeků (řecko-římský zápas) poprvé objevil při cirkusových hrách v Římě. V 1. stol. př. n. l. se pankration rovněž dostal do Říma a zápasníci při něm používali rukavice zvané "caestus". Tímto sportem se začaly bavit široké masy lidí v Colosseu a zápasy byly brutální senzací pro publikum, stejně jako gladiátorské souboje zavedené v roce 260 př. n. l. Římané na rozdíl od Řeků, kteří bojovali při zápasech nazí a beze zbraní, rozšiřovali souboje o výstroj a zbraně. (Wolfgang, 2005)

Ve středověku se v Itálii boxu a zápasu vyučovalo převážně v šermířských školách (vznikaly od 12. stol.) a ve 14. stol. zápas postupně vytlačoval šerm. Při šermu nabyl později význam hrot nad ostřím meče, což vedlo k používání lehčí šavle a kordu. Itálie měla v šermu vedoucí postavení, o čemž by mohlo svědčit i množství vydaných knih, z nichž základní dílo Achille Marozza (OPERA NOVA CHIAMANTA DUELLO OVERO FIORE DELL ARMI) vyšlo roku 1536 v Modeně. (Wolfgang, 2005)

Šerm v Německu

Starověcí Germáni se cvičili v hodu oštěpem, šermu, zápasu a lukostřelbě. Pojem "Germanen" vznikl jako označení používání podobné zbraně oštěpu "ger". Na přelomu 1. a 2. stol. popsal Tacitus bojové dovednosti germánských obyvatel ovládat krátký meč "sax" (Sachsen=Sasko). V roce 1386 se ve Weissenfelsu konaly závody v bodání a šermu. Na turnaji jezdili proti sobě dva rytíři a pomocí tupého kopí měli ze sedla vyrazit soupeře. Od počátku 16. stol. vznikala v Německu družstva šermířů, ve kterých se vyučovalo zacházení s nejrůznějšími zbraněmi bez ochranné výstroje. Učebnice Joachima Meyera "Svobodní šermíři a občané Štrasburku" (FREYFECHTER UND BURGER ZU STRASSBURG) hodně ovlivnila německé šermířské umění, právě v 16. stol. představovala pro šerm významnou knihu. V šermířských školách se rovněž cvičilo i bojovým dovednostem beze zbraně, které se vyznačovaly jistou podobností dnešních sebeobránných systémů, což naznačuje to, že správný šermíř se nespolehal pouze na svoji zbraň. Okolo roku 1620 za třicetileté války proběhla reforma šermířského umění v Německu zásluhou mistra v šermu Wilhelma Kreusslera. (Wolfgang, 2005)

Ve třicetileté válce se v Evropě na odpor proti profesionálním armádám (žoldnérům) postavilo i venkovské obyvatelstvo. Podle svých možností bojovali s tím, co měli při ruce, jako cepy a vidle (u nás už v roce 1420 za husitských válek se rolníci v čele s Janem Žižkou postavili panské jízdě v bitvě u Sudoměře (25. 3. 1420). Díky bojové taktice - výběru místa boje, vozovým hradbám, upravenému rolnickému náčiní pro boj (cepy, vidle, apod.) - zvítězilo převážně rolnické vojsko nad obrněnými rytíři).

Od vynálezu a následného používání střelných zbraní ve válkách došlo k jejich obrovskému rozšíření, zvláště díky jejich účinnosti a průraznosti vůči tehdy používanému brnění. To vedlo k vývoji nové bojové disciplíny - střelectví, která učinila konec mnoha starým evropským bojovým uměním. (Wolfgang, 2005)

První oficiálně vydanou knihou v Evropě o sebeobraně je německý "Umělecký zápasník" (DER KUNSTLICHE RINGER) z roku 1674 od Nizozemce Nikolause Pettera. Avšak této knize předcházela celá řada děl věnovaná tomuto tématu. Například kniha s nákresey středověkých bojových umění od Hanse Talhofferera z roku 1443 "Kniha

šermu" obsahující mimo jiné i bojové techniky beze zbraně (vydání z roku 1443 se dochovalo v jediném exempláři - Ms. Ch. A 558 v Forschung-Bibliothek Gotha). Roku 1512 vyšla "Kniha šermu" s obrázky Albrechta Dürera, jehož rytiny do detailu popisují jednotlivé sebeobránné sekvence a některé tyto techniky se používají i dnes. Dále kniha Fabiana von Auerswalda "Umění zápasu" (DIE RINGER-KUNST), která vyšla roku 1537 ve Wittenbergu a "Kronika starých bojových umění" vydaná v 16. stol. Johannesem Georgem Paschenem. (Wolfgang, 2005)

3.4 Afrika

Egypt

V Egyptě se bojové dovednosti praktikovaly již před více než 4000 lety. V pyramidách a hrobkách bylo nalezeno množství reliéfů znázorňujících bojové techniky, souboje a scény z lovu zvířat. Na pohřebišti Ptahotepa v Sakkáře znázorňuje jeden z reliéfů zápasící jinochy, pěstní zápasníky a šermíře z období Staré říše (okolo 2300 př. n. l.).

V troskách Beni Hasanu byly objeveny reliéfy ukazující sebeobránné techniky zápasu vestoje jako techniky páčení, sevření rukama, vyzdvižení apod., zřejmě se mohlo jednat i o výcvik vojáků. Ovšem ve starověkém Egyptě se necvičilo pouze beze zbraně, a tak další z dochovaných reliéfů nám ukazuje jedny z tehdy oblíbených zbraní - luk a šíp, jež drží faraón veden jedním z egyptských bohů. Na dalším je vyobrazení egyptských šermířů bojujících s jednou či se dvěma holemi. Jako cvičné zbraně se používaly papyrusové stonky a vítězové zápasu dostávali věčné ceny. (Wolfgang, 2005)

3.5 Severní Amerika

Domorodé obyvatelstvo na tomto kontinentu zdokonalovalo do příchodu bílých kolonizátorů téměř nerušeně svoje lovecké a bojové dovednosti s lukem a šípem, střelbu z luku na koni a jako vrhací zbraně bylo užíváno tomahavku. (Wolfgang, 2005)

Kick-box v USA

Dnes je v Severní Americe (převážně USA) populární box a kick-box jako plně kontaktní bojový sport. Ve druhé polovině 20. století došlo v USA k obrovskému rozmachu nejrůznějších bojových umění, což vedlo k pomyslné psychologické válce řady mistrů bojových umění, kteří prosazovali své dovednosti jako nejlepší, ale bez jednotných kritérií případného zápasu se jejich schopnosti nedaly porovnat. Byla požadována jednotná platforma pro vzájemné zápasy. Aby mistři bojových umění mohli porovnat své schopnosti, probíhaly v začátcích pouze kategorie Full contact a pravidla byla obdobná pravidlům klasického karate. V první polovině 70. let se zápas přenesl ze žíněnky (tatami) do ringu, kde se kick-box ještě více zpopularizoval. Ze začátku převažovaly karatistické techniky (převážná část zápasníků byla z řad karatistů), později kick-box přejal klasické boxerské techniky v kombinaci s technikami nohou. Vznik samotného kick-boxu se datuje v rozmezí 60. až 70. let. (Historie kickboxu ve světě, 2007, dostupné na [www: http://bojova-umeni.blog.cz/0708/historie-kickboxu-ve-svete](http://bojova-umeni.blog.cz/0708/historie-kickboxu-ve-svete))

3.6 Jižní Amerika

Vývoj bojových technik v Jižní Americe má dva hlavní proudy. Tím prvním jsou staré kultovní zvyky indiánských kmenů, které především sloužily k zasvěcení mladých do stavu dospělosti, lovu (např. foukačka s otrávenými šípkami) a k rohování (zápasení) mezi ostatními kmeny. Někde dokonce souboje rozhodují o sporech mezi lidmi i dnes

(např. u východobrazilského kmene Botokudů). Druhým proudem vývoje technik v Jižní Americe bylo dovezené umění afrických otroků portugalskými a španělskými osadníky (kolonizátory). (Wolfgang, 2005)

Capoeira v Brazílii

Kořeny bojových technik capoeiry pravděpodobně sahají k tradičním válečným tancům a rituálům, které si otroci dovezli ze své původní vlasti. Bojové dovednosti cvičili a zdokonalovali i před otrokáři zastíraným tancem střídavými technikami útoku a obrany doprovázené rytmičkou hudbou, písněmi a tleskáním, ale teprve když nebyli pod dozorem otrokářů, se mohli naplno věnovat cvičení a zdokonalování samotné capoeiry.

Pojem "capoeira" se objevil již v roce 1597, ale kolonizátoři na ni byli upozorněni až v roce 1630. Když Holanďané podnikli invazi v Pernambucu, uprchlo asi 40 000 černochů z plantáží do vnitrozemí a uposlechli tak volání po svobodě. Tam založili svůj vlastní stát "Quilombo dos Palmares". Otroci nevlastnili mnoho zbraní, a tak pro ně byla capoeira velmi důležitá. Představovala pro ně nejen systém sebeobrany, ale hlavně pocit vlastní hodnoty. (Wolfgang, 2005)

V bojích mezi kolonizátory a otroky se asi nejvíce proslavil Zumba, jeden z králů Quilomba dos Palmares. Byl považován za neporazitelného mistra capoeiry a za svého života byl opředen mnoha legendami. Roku 1697 zanikl stát otroků pod náporom kolonizátorů a krále Zumbu nechali veřejně popravit, aby lidé uvěřili, že není neporazitelný a nesmrtelný. Po zničení státu otroků byla capoeira zakázaná, ale dál se tajně trénovala na plantážích pod rouškou "tance". Od roku 1808 byla capoeira a její praktikanti (vyznavači) tvrdě postihováni a utlačováni ze strany brazilské vládnoucí třídy. Situace kolem capoeiry dospěla v roce 1825 až do takového stádia, že barevní otroci (černoši, indiáni) byli i za postávání na ulici, pískání nebo za jakýkoli jiný zvuk, jež byl považován za projev capoeiry, tvrdě potrestáni. (Wolfgang, 2005)

V roce 1888 sice bylo v Brazílii zrušeno otroctví, avšak rasová diskriminace vůči barevnému obyvatelstvu stále přetrvávala a capoeira jako nástroj odporu byla znovu v ilegalitě. V roce 1937 po zhlédnutí představení mistra capoeiry Bimby uznal tehdejší

prezident Vargas její význam pro brazilskou kulturu a zákaz zrušil. Od té doby se z tajného bojového umění stala v Brazílii masovým sportem. (Wolfgang, 2005)

4 Sebeobrana

4.1 Pojem sebeobrany

"Bojové techniky jsou praktickou disciplínou a lze si je tedy osvojit pouze dlouhodobým praktickým tréninkem." (Šelenberk, 2000, s. 5)

Moderní pojetí sebeobrany neznačí úpolový sport, avšak je těmito sporty a různými úpolovými činnostmi, které se zabývají řešením konfliktních situací, ovlivňována. (Ďurech, 2000)

Sebeobrana je tvořena různými úpolovými aplikacemi a jako taková je přínosnou činností pro jedince. Aplikace sebeobrany znamená otevřenost systému, aby bylo možné podle situace a okolností měnit konkrétní úpolové činnosti, což zaručuje rychlost a účinnost akce v sebeobraně a zachování zájmů chráněné zákonem (život a zdraví).

Podle trestního práva je sebeobrana pod pojmy "nutná obrana" a "krajní nouze" dovolena za dodržení zákonem stanovených podmínek (viz kapitola 7 Právo a sebeobrana, podmínky nutné obrany, krajní nouze). V sebeobraně jde především o snahu vyhnout se případnému střetu s protivníkem, a pokud to není možné, tak útočníka vyřadit z boje za použití takových účinných prostředků, které se nám v konkrétní situaci nabízejí. Prostředky v sebeobraně ale musí být použity přiměřeně hrozícímu nebezpečí útoku. Výcvik sebeobrany zdokonaluje fyzickou a psychickou připravenost občanů a jejich schopnost nebezpečí včas odhalit a ubránit se mu, čímž přispívá všeobecně k výchově a vzdělání v problematice sebeobrany. (Ďurech, 2000)

Za sebebranu lze považovat stejně útok i obranu obránce vůči útočníkovi, kde útokem obránce můžeme rozumět techniky na zneškodnění, zpacifikování útočníka a obranou obránce odskoky, pády a obranné techniky k minimalizaci poškození tělesné integrity napadeného člověka.

Bojové techniky vzešly z přirozené lidské potřeby bránit se, sebe jako individuálně nezávislou bytost, svou rodinu, ostatní kolem "mě", a proto de facto vše, co člověk dělá pro svou ochranu, ať už jako prevence (vyhýbání se temným uličkám v noci), průpravu (učení se sebeobranným technikám), nebo i při samotném napadení, lze považovat za sebeochranu, sebeobranu.

Potřeba moderního světa bránit se před nejrůznějšími nástrahami ať už jako dítě, žena, muž anebo v profesním zaměření jako policista, voják, je v dnešní době zcela zjevná. Hrozba terorismu, znásilnění, přepadení, loupeže nebo šikany je reálná a bohužel ne vždy se člověk těmto situacím může vyhnout ať už sám, anebo z pohledu třetí osoby.

4.2 Dělení sebeobrany

Podle cílové skupiny obyvatelstva

Sebeobranu můžeme rozdělit podle skupin obyvatelstva, kterým je určena a to:

1. Osobní sebeobrana

Je určena pro široké spektrum zájemců, není omezena věkem ani pohlavím a každý si v ní může vybrat podle svého zájmu z nabídky různých klubů a oddílů u nás. Specifickou částí osobní sebeobrany je pak sebeobrana žen a dětí. (Reguli, 2005)

2. Profesní sebeobrana

Je určena specifické skupině obyvatel, jejichž povolání přímo vyžaduje znalost a použití úpolových aplikací (bojových technik). Profesní sebeobranu můžeme ještě dále rozčlenit podle charakteru sebeobranných technik pro bezpečnostní složky, ozbrojené složky a ostatní profese. (Reguli, 2005)

Sebeobrana podle způsobu útoku útočníka

- 1. Proti ozbrojenému útočníkovi**
- 2. Proti neozbrojenému útočníkovi**

Sebeobrana podle způsobu obrany

1. Sebeobrana beze zbraně

Techniky založené na efektivním využití celého lidského těla, lidské mysli – instinktů a pudu sebezáchovy. (Šelenberk, 2002)

2. Sebeobrana se zbraní

Techniky založené na efektivním využití loveckých a vojenských zbraní, pracovních nástrojů, předmětů denní potřeby a improvizovaných prostředků dle místa a situace. (Šelenberk, 2002)

4.3 Systematizace úpolů

Za úpol se označuje cvik vykonávaný v přímém kontaktu se spolucvičencem za účelem získání převahy, nebo vítězství nad cvičencem. Tj. pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou průpravou na překonání partnera. (Ďurech, 2000)

Systematizace úpolů

Úroveň úpolových předpokladů - průpravné úpoly → úpolové systémy - úpolové sporty → úpolové aplikace - sebeobrana.

Průpravné úpoly (úroveň úpolových předpokladů) - úpolové přetahy, přetlaky, odpory, hry. (Durech, 2000)

Úpolové sporty (úroveň úpolových systémů) - mají jasně stanovená pravidla a pravidelné soutěže různých úrovní. (Durech, 2000)

Sebeobrana (úroveň úpolových aplikací) - s použitím úderů, kopů, hmatů, chvatů, pák, krytů, loveckých a vojenských zbraní, předmětů denní potřeby, pracovních nástrojů a improvizovaných prostředků. (Šelenberk, 2002)

4.4 Bojové umění

Všeobecně lze říci, že bojové umění je propracovaný systém bojových technik, dýchacích cvičení a kulturního dědictví národa, oblastí, ze kterých pochází. (Šelenberk, 2002)

Bojová umění a z nich vycházející bojové sporty jsou v dnešní době atraktivní fyzickou aktivitou a narůstající počet nových členů v klubech, oddílech a svazích je toho názorným příkladem. Žáci (praktikanti) jsou vedeni učiteli (trenéry) náročným a účinným systémem výcviku pohybových aktivit, dýchacích cvičení, nácviku chvatů a technik vedoucích k osobnímu růstu jedince, psychické tak i fyzické stránky. Chce-li se někdo naučit bojovým uměním, je třeba pravidelně cvičit, ukrajovat si ze svého volného času a být připraven na tvrdý výcvik, srovnatelný s výcvikem vrcholových sportovců. Bojová umění můžeme rovněž označit za "CESTU" k sebezdokonalení, vedoucí k duševnímu růstu a sebepoznání. (Šelenberk, 2002)

4.5 Rozdíl mezi sportovním zápasem a skutečným soubojem

Simulace boje podle pravidel dala za vznik úpolovým sportovním disciplínám pomocí technických prvků (úderů, kopů, porazů, atd.) s pevnými a jasnými pravidly pro účastníky zápasu, aby nedocházelo k jejich zbytečnému zranění (např. použití chráničů) jako ve skutečném boji a bylo jasné, kdy se dosáhne vítězství nad soupeřem. Cílem zápasu je tedy vítězství nad soupeřem v rozsahu stanovených pravidel. (Náchodský, 2006)

Oproti opravdovému souboji, reálně hrozící situaci skutečného útoku, není útočník svázán žádnými pravidly (už samotným útokem porušil zákon, další přitěžující okolnosti jako přepadení ze zálohy, znásilnění apod., vyjma případů vylučující protiprávnost činu, např. oprávnění použít donucovacích prostředků, zbraně) a obránci (oběť útoku) nebyl tento boj nařízený (je napaden, vyjma případů, že má povinnost konat podle zákona např. policista), se může bránit, ale pouze v rozsahu stanoveném trestním zákonem (viz kapitola 7 Právo a sebeobrana, podmínky nutné obrany a krajní nouze), tj. v nutné obraně, kdy útok bezprostředně hrozí nebo trvá a poškození útočníka nesmí být zcela zjevně nepřiměřené způsobu útoku než to, které reálně obránci hrozilo, nebo nestačilo k odvrácení útoku. U krajní nouze musí nebezpečí přímo hrozit a způsobený následek musí být menší, než ten, který hrozil.

Z hlediska zákonnosti jsou rozdíly mezi zápasem ve sportu a bojovou situací nesporné, ovšem jsou i další neméně důležité rozdíly například:

- technické prostředky ve sportovním zápase jsou jasně vymezeny každým úpolovým sportem předepsanými pravidly.
- prostředí sportovního zápasu, úbor, technická vybavenost (žíněnky), možnost se na zápas připravit (duševně i fyzicky), šance na vítězství jsou pravidly konkrétního sportu jasně stanoveny.
- soutěžními pravidly je rovněž stanoven i čas vzájemného utkání soupeřů, zpravidla se jedná o minuty.

Naproti tomu u reálně hrozící bojové situace:

- technické prostředky jsou dány konkrétním a specifickým místem souboje a použité údery, kopy, zbraně, atd. jsou voleny bez ohledu na pravidla nebo etiku boje. Útočník není svázán pravidly a etikou => je trestně činný, ale obránce je vázán podmínkami "nutné obrany" => není trestně činný, avšak vybočením z těchto podmínek (exces) by se stal rovněž trestně činnou osobou.
- útočník pro sebe určuje výhodné místo, způsob napadení, dobu zahájení boje => využití momentu překvapení (může se na boj připravit duševně i fyzicky). Obránce musí v co nejkratším čase a maximální možné míře reagovat na útočníka a využít všech svých znalostí a dovedností ke smazání výhod útočníka počínaje odvrácením prvního útoku na svou osobu, nebo vůbec nepřipustit toto zvýhodnění útočníka (např. nechodit sám temnou uličkou v noci).
- v boji bez jasných pravidel je čas souboje takřka neomezen, a tak končí absolutní převahou nad protivníkem (např. buď zpacifikováním, vyčerpáním, těžkým zraněním, smrtí jednoho z účastníků souboje), avšak pokud jde pouze o odvrácení samotného útoku, je doba střetu minimální a měřitelná řádově v sekundách.

Výše uvedené rozdíly jasně ukazují, že sportovní zápas není srovnatelný s reálnou hrozbou střetu svým taktickým pojetím a nemůže tak nahradit specializovaně navržený výcvik sebeobrany, ale faktem zůstává, že vytváří podmínky pro zvládnutí nebezpečné situace po technické, fyzické a i duševní stránce. (Náchodský, 2006)

4.6 Uplatnění sebeobrany u žen

Demokratické a právní zřízení České republiky zajišťuje ženám rovnoprávnost s muži na všech úrovních demokratické společnosti. Avšak u sebeobrany existují morfologicko-somatické odlišnosti (výška, hmotnost apod.) od mužů, které specifikují sebeobranu žen. Sebeobrana žen tak především učí, jak se bránit proti silnějším a

agresivnějším útočníkům. Dále se zabývá specifickými taktickými metodami, jak postupovat v nebezpečných situacích. Upravuje již provedené nejčastější útoky v minulosti na ženy a vytváří takové obranné techniky, aby i fyzicky méně zdatné ženy se poměrně jednoduše ubránily. (Lebeda, 1979)

Problematiku útoků na ženy můžeme rozdělit do tří základních skupin a to (Náchodský, 2006):

1. útok jako obtěžování

Provokace, verbální útoky až po fyzický útok nedosahující nebezpečnosti ohrožení, ale jsou pro ženu nepříjemné, obtěžující (např. pokus o osahávání, líbání).

2. útok jako ohrožení

Fyzické násilí přímo porušující zájmy chráněné trestním zákonem nebo jiných zákonů (např. pokus o znásilnění, loupež).

3. útok v souvislosti s výkonem profese

Pracovnice v pohostinství jako servírky, barmanky, ve veřejné sféře policistky, revizorky, poštovní doručovatelky apod.

4.7 Uplatnění sebeobrany u dětí a mládeže

Děti a mládež jsou v současné době stále ve větší míře vystavovány nejrozličnějším formám patologických vlivů násilí (např. týrání, šikanování, sexuální obtěžování a jiným neméně závažným vlivům toxikomanie, alkoholismu, hráčství apod.). Sebeobrana dětí a mládeže učí přiměřeně jejich věku základním znalostem prevence, taktiky a techniky, jak odolat fyzickému napadení, ať už ze strany dospělého (sexuální

obtěžování, únos) nebo ze strany svých vrstevníků, spolužáků (šikana) a jak v těchto nebezpečích postupovat (útěk, přivolání pomoci). Důležité je především poučení dětí o možném nebezpečí a o možnostech, na koho se mohou obrátit v případě nouze jako rodiče, linka bezpečí, specializovaný pedagog, či psycholog.

Sebeobrana dětí a mládeže je velmi specifická, protože se ve většině případů jedná o útok dospělé osoby vůči mladšímu jedinci, který nemá své volní rozhodovací vlastnosti ještě na takové úrovni, aby mohl správně posoudit a vyhodnotit případné nebezpečí. Děti by tak měly být informovány o možném nebezpečí vzhledem k jejich věku a intelektuální vyspělosti a to jak v rodině, tak i ve škole. (Náchodský, 2006)

Vyučování sebeobrany na školách nebo jako zájmové činnosti pro děti lze užít jako prostředku prevence před negativními vlivy okolí, vyplnění volného času jako zájmové volnočasové aktivity, přirozenému rozvoji fyzické kondice a k získání nebo zvýšení vlastní sebedůvěry.

Všeobecné rady pro rodiče dětí (Náchodský, 2006):

1. Zajímejte se o vše, co vaše děti dělají. Poznejte jejich přátele. Kontrolujte jejich volný čas. Nedovolte jim, aby si hrály na opuštěných nebo jinak nebezpečných místech.
2. Poučte své děti o neznámých lidech a nebezpečích, která mohou nastat.
3. Naučte své děti nepřijímat dárky od neznámých osob včetně peněz či nabídek na různé projížďky. Zajímejte se, odkud pocházejí nové předměty, které mají vaše děti.
4. Naučte své děti bezpečně vcházet do vašeho domu. Naučte je, jak mají předstírat, že jste doma, a jak mají odpovídat do telefonu, když jsou samy doma.
5. Naučte své děti držet si bezpečný odstup od neznámých osob a nesdělovat jim ani jméno, ani adresu svého bydliště.
6. Zaveďte si s dětmi smluvená znamení, aby vás mohly bezpečně rozpoznat.

7. Nepouštějte děti samotné do restaurací a obdobných zařízení. Stanovte místo, kde se budete scházet, jste-li mimo domov. Jako místo takových schůzek vylučte parkoviště, různé podchody, pasáže, průchody apod.
8. Nedávejte jméno, adresu dětem na jejich oblečení, školní brašny apod.
9. Naučte říkat své děti **NE** a odejít pro případy, kdy je někdo osloví a bude obtěžovat.
10. Upozorněte své děti na nebezpečí v podobě osahávání jejich těla cizími osobami, především na koupalištích, v bazénech, šatnách a obdobných místech.
11. Spojte se s rodiči, kteří se zajímají o zveřejnění bezpečnostního systému pro děti ve svém okolí.
12. Poučte své děti o jistých tajemstvích, která patří pouze do vaší rodiny.

4.8 Taktika v sebeobraně

Taktické zásady obránce

Jsou důležitou složkou při řešení konfliktní situace a měly by pomoci usměrnit chování obránce tak, aby se vyvaroval chybám, které pro něj mohou mít fatální důsledky.
(Náchodský, 2006)

Obecně platné taktické zásady

- měli bychom se vždy chovat tak, aby nedocházelo ke zbytečným konfliktním situacím, a pokud se konflikt rozvine v otevřenou bojovou situaci, měli bychom se snažit o její zklidnění a postupně dojít ke smíru a bezúhonnému rozchodu.
- jestliže zjistíme nebo instinktivně vycítíme možnost nebezpečí, musíme se uvést do **stavu celkové připravenosti** tj. (Náchodský, 2006):

a) zvýšení pozornosti

b) zvýšení, nebo udržení volného prostoru kolem sebe (prevence proti náhlému přepadu - útočník k nám musí překonat určitou vzdálenost - snáze jej spatříme)

c) příprava zbraně (ve smyslu předmětu slzného nebo pepřového spreje, v případě větší hrozby předmětu s důraznější silou vůči tělu protivníka)

d) zaujetí výhodné výchozí pozice pro případný únik, nebo obranu s ohledem na terén kolem nás a využití jeho výhod

- jestliže se konflikt vyostřil v bojovou situaci, zaujmeme základní (výchozí) postoj s ohledem na terén kolem nás, udržujeme bezpečnou vzdálenost od protivníka (přibližně na dvě natažené paže i 2 - 3 m), uvedeme se do stavu celkové připravenosti, pokud jsme tak již neučinili
- techniku použitých prvků při boji bychom měli volit podle vzdálenosti protivníka (na delší vzdálenost zbraň, střední vzdálenost kopy, krátkou vzdálenost - jedné natažené paže údery nebo navolňovací údery a kopy s bezprostředním nasazením hmatů, chvatů sebeobrany) a úměrně s hrozícím nebezpečím, abychom nevybočili z mezí podmínek nutné obrany (Náchodský, 2006)
- aby se jednalo o "nutnou obranu", musí útok bezprostředně hrozit nebo trvat

Podle JUDr. Náchodského je ve střetu s protivníkem rovněž důležitý taktický plán, na kterém de facto závisí výsledek boje. Každý účastník střetu se snaží uplatnit vlastní taktiku boje, kdy se snaží negovat soupeřovu taktiku a účinně prosazovat své pojetí boje. Vlastní iniciativa a negování soupeřovy taktiky je zvláště pak důležitá v prvních okamžicích boje.

Obrana

Jedná se o základní taktickou formu boje. Úkolem obrany je znemožnit účinné dovršení protivníkovy útoku. Je důležitá pro přípravu vlastního útoku a po jeho vykonání k defenzivě před případným protiútokem. (Náchodský, 2006)

Útok

Útokem rozumíme rychlou a energickou akci, jejímž účelem je zasadit protivníkovi jeden nebo více úderů (kopů) pro následné uplatnění dalších technik (hmaty, chvaty, páky atd.). Cílem útoku je zásah protivníka a způsobit mu újmu (bolest). (Náchodský, 2006)

Protiútok

Měl by být veden v souhře s protivníkovou činností. (Náchodský, 2006)

Předstíraný útok (finta)

Předstíraným útokem rozumíme klamný, zdánlivý útok, který skrývá skutečný úmysl. Podstatou finty je destabilizace a rozptýlení koncentrace protivníka. (Náchodský, 2006)

Lest, past a výzva

Rovněž triky, blufy, úskoky, provokace atd. jsou taktické postupy, jak dostat protivníka do situace, ve které proti němu můžeme úspěšně a účinně zakročit. (Náchodský, 2006)

5 Faktory ovlivňující sebeobranou situaci

Za základní faktory ovlivňující sebeobranou situaci a jejich výsledek považujeme (Náchodský, 2006):

- **Psychologický faktor**
- **Taktický faktor**
- **Technický faktor**

Vedle těchto základních faktorů existují ještě faktory vedlejší, které je také nutné brát v úvahu a za něž můžeme považovat například tyto (Náchodský, 2006):

- **oblečení** (ovlivňuje pohyblivost jedince, je rozdíl mezi pohodlným letním tričkem a těžkým zimním kabátem)
- **obutí** (ovlivňuje náš stabilní postoj, muž v nízké obuvi se bude lépe bránit, než žena na vysokém podpatku)
- **klimatické podmínky** (déšť, sníh, teplo, zima apod.)
- **prostorové podmínky** (ovlivňují uplatnění použitých úpolů v sebeobraně, malé prostory jako - WC, koupelna apod.)
- **profil terénu** (tráva, kamení, štěrk apod.)
- **použité zbraně** (použití zbraně útočníkem je pro obránce nepříjemným handicapem)
- **divácká kulisa** (lidé stojící okolo pozorující střet jsou nepříjemným faktorem působícím na psychiku, mohou způsobit nervozitu, podvědomou obavu o ztrátě vlastní důstojnosti apod.)

5.1 Psychologický faktor

Ve stresové situaci je třeba si udržet psychickou stabilitu, tj. v bezprostředním ohrožení nebo při napadení prakticky překonat emoční projevy jako je strach, panika, tréma, vztek apod., protože přirozený (instinktivní) projev těchto emocí způsobuje potlačení racionálního myšlení a následné taktické chybování napadeného. Strach a šok (úleková reakce) je v takové situaci naprosto normální a zachování psychické stability o to obtížnější. (Náchodský, 2006)

Napadený člověk by však tyto emoce měl co nejrychleji překonat a pokud je to možné, naučit se je i lépe zvládat a překonat. Strach je asi nejčastějším pocitem při bojové situaci a jako takový nás v podstatě chrání před nezvládnutím střetu, ale pokud nemáme na výběr, je důležité jej překonat. Při tréninku psychiky je proto důležité navodit stresovou situaci a tímto se postupně připravovat na reálné situace v životě. Před vznikem bojové situace je dobré si představit co uděláme, případně jak zareagujeme, což nám může dodat potřebné sebedůvěry a stability, ale hlavně tímto můžeme zkoncentrovat svoje myšlení na případný samotný střet. K udržení psychické stability nebo k jejímu znovuoobnovení je dobré se několikrát za sebou zhluboka pořádně nadechnout a vydechnout. (Náchodský, 2006)

5.2 Taktický faktor

Úzce souvisí s pravidly chování a jednání, která umožňují účinně využít nacvičené pohybové techniky střetného boje vedoucí k vítězství nad protivníkem, anebo se nebezpečné situaci zcela vyhnout. (Náchodský, 2006)

Základní taktické prvky:

- **zrušení útočné akce protivníka a využití jeho akce proti němu.** Po zrušení útočnickovy akce lze použít protiútok v čase, kdy protivník nevydařenou akcí ztrácí čas, který by mohl využít na uplatnění obranných prvků proti našemu protiútoku.
- **použití výhodnější zbraně, prostředku či prvku.** Výhoda je mnohdy dána dosahem, než silou či průrazností (např. použití dlouhé tyče proti krátkému noži, nebo obrana kopem proti úderu pěstí).
- **blokování zrakových vjemů.** Záludný, ale o to účinnější taktický prvek. Zrak lze blokovat vhozením příležitostných předmětů proti očím, stříknutím kapalin, nebo plynů proti obličejí a očím, a oslněním silným zdrojem světla ve tmě, nebo za šera.
- **odvedení pozornosti.** Odvést pozornost můžeme fingovaným útokem na zřejmá citlivá místa a oblasti na těle (např. úder na hlavu) a následně zasáhnout jinou oblast (např. kopem do pohlavních orgánů)
- **využití terénu.** Možnosti prostoru (chodba, místnost), využití různých překážek apod.
- **využití zpoždění reakcí v útočnickově akci.** Využití reakčních dob protivníka při jeho útoku naším protiútokem pomocí lstí, pastí a výzev, většinou se uplatňuje bez návaznosti na další taktické prvky.
- **při boji se skupinou osob vyloučit útok celé skupiny.** Využití prvků technik s rychlým a účinným dosahem bez delšího kontaktu na útok proti křídlu skupiny, odpoutání a následné zneškodnění nejbližšího protivníka, proražení z obklopení apod. (Náchodský, 2006)

5.3 Technický faktor

Správný výběr účinných bojových technik je předpokladem k vítězství nad protivníkem v sebeobraně situaci. (Náchodský, 2006)

Jedná se především o techniky:

- **úderů** - ty lze rozdělit na údery přímé, obloukové a smíšené
- **kopů** - rozdělení je obdobné jako u úderů, ale na rozdíl od úderů se jedná o techniky s velkou kinetickou energií, tudíž zásah je efektivnější než u úderu, čímž lze protivníka zcela ochromit, či úplně zastavit v útoku.
- **porazů, strhů, podmetů** - převzaté technické prvky z různých úpolových disciplín (judo, zápas apod.), upravené pro potřeby sebeobrany a sebeobránných situací k zpacifikování, zneškodnění protivníka za jakýchkoli podmínek oproti jasně stanoveným pravidlům v úpolových disciplínách.
- **páčení** - uvedení pohyblivých, skloubených částí lidského těla do nepřiměřené polohy na hranici běžné pohyblivosti nebo těsně za tuto mez a k vyvolání bolesti za účelem omezení, nebo ukončení aktivit protivníka a jeho podvolení se.
- **tlaků a úchopů na citlivá místa na lidském těle** - používají se k vyvolání silné bolesti a následnému ukončení akce protivníka.
- **škrcení** - nebezpečné techniky vedoucí ke ztrátě vědomí protivníka. (Náchodský, 2006)

Dalšími významnými prvky patřícími k technickým faktorům jsou pády, postoje, přemísťování a zvyšování tělesné kondice.

6 Psychologie v sebeobraně

"Nejlepší zbraní je rozum." (Černý, 2004, s. 146)

Nedílnou součástí taktiky v sebeobraně je psychologie. Osobnost útočníka, nebo obránce ovlivňují při střetu, ale i před ním stejné, či obdobné negativní (stres, frustrace apod.) a pozitivní emoce (radost apod.). Dalším důležitým aspektem jsou vlastnosti osobnosti jako temperament, schopnosti, charakter, motivace, postoje a volní vlastnosti, které se projevují ve verbální a neverbální komunikaci účastníků. Všechny tyto dílčí aspekty pak mohou zásadně ovlivnit konfliktní situaci a konečný výsledek střetu mezi dvěma protivníky.

6.1 Poplachová reakce

Všeobecně se považuje, že v sebeobraně situaci je za jejím úspěšným zvládnutím z 80% psychický stav jedince a zbylých 20% patří taktickým a technickým možnostem obránce. Již desítky let se vedly rozsáhlé diskuze o psychickém selhání v boji a shoda panuje v tom, že jednou z hlavních příčin je "poplachová reakce". (Černý, 2004)

Lidský organismus reaguje na stresovou situaci vyloučením hormonů (adrenalinu a noradrenalinu) do těla, vyvolávající stav nabuzení, zvýšení krevního tlaku a dechové frekvence, zrychlení srdeční činnosti a metabolismu, což člověku umožňuje se připravit k reakci na vzniklou situaci – boj, nebo útěk. Mezi našimi smysly existuje v mozku přímý spoj s centrem emocí a signály nebezpečí jsou pro emoční centrum jedním z nejsilnějších druhů podnětů. (Koukal, 2005)

Poplachová reakce vzbuzuje v mozku pocit strachu, paniky se zkratkovitým a iracionálním chováním, silně a zrychleně pociťované rozbušení srdce, třes končetin, pocení, tunelové vidění apod., tedy rozum ustupuje do pozadí (např. bojová situace v

takovém stavu a její řešení probíhá na té nejprimitivnější úrovni, boj nebo útěk bez cílevědomých naučených technik a dovedností). K plnému uvědomění a zhodnocení dojde až po utlumení emoční reakce. Avšak mezi centrem emocí a mozkovou kůrou existuje oboustranná komunikace, což nám umožňuje emoční centrum již dopředu usměrňovat za podmínky, že předejdeme náhlému překvapení. Tedy být pozorný k situacím kolem nás, mít abstraktně vytvořený předběžný plán a řešit situace dříve, nežli přerostou naše schopnosti a ovládne nás strach. Žádoucí je klidná a volně plynoucí pozornost, připravená řešit nastalé situace na základě již naučených dovedností. Stejně jako strach může být obdobným nepřítelem přehnané bojové nasazení. Ovládne-li včas rozum situaci, bude to dobrý předpoklad k tomu, aby se poplachová reakce neprojevila v tak extrémní podobě, že nevyužijeme již naučených dovedností. Z výše uvedeného vyplývá, že pokud chceme psychicky obstát v sebeobraně situaci, je třeba se psychicky již dopředu na možné nebezpečí a stav ohrožení připravit, tj. cvičit a trénovat psychiku v situacích, které budou sebeobraně situaci co nejvíce podobné. (Černý, 2004)

6.2 Psychologická příprava

Psychická stabilita jedince je velmi důležitá, protože ovlivňuje kvalitu a úroveň logického uvažování, zvláště pak v konfliktní situaci a boji vůbec. V boji mohou chyby jedince zásadně negativně ovlivnit jeho psychickou stabilitu, a tak je důležité připravovat svoji psychiku na různé zátěže (fyzickou i duševní), jež mohou nastat a tyto zátěže se naučit překonat. Rozdělit lze tyto stupně zátěže: běžná, zvýšená, hraniční a extrémní. (Náchodský, 2006)

1. Běžná zátěž

Znamená pro organismus obvyklou hladinu stresorů, dlouhodobě osvojované a řešené normálním schématem chování a jednání jedince. Přijímaná řešení jsou postavena na základě již získaných zkušeností. (Náchodský, 2006)

2. Zvýšená zátěž

Znamená takové nové životní situace, ve kterých obvyklé řešení a rutinní způsob jednání nestačí. Je potřeba aktivizace psychických sil, nicméně organismus zátěž zvládá bez negativních důsledků pro psychiku. (Náchodský, 2006)

3. Hraniční zátěž

Je vyostřením rozporů mezi vnějšími podmínkami a naší připraveností na ně. Situace je řešena s vypětím všech psychických sil na hranici adaptability, projevují se vývojově starší způsoby chování a odhaluje se skutečná osobnost jedince. Kulminační bod řešitelnosti. (Náchodský, 2006)

4. Extrémní zátěž

Znamená pro jedince tak velký rozpor mezi působením vnějšího prostředí a připraveností na ně, že jedinec není schopen aktivně vzdorovat nastalé skutečnosti a plně podléhá tlaku situace. Zátěž je charakterizována výraznými poruchami v chování jedince s mnohdy trvalými negativními důsledky pro jeho psychiku. (Náchodský, 2006)

Musíme si uvědomit, že znalost sebeobranných technik je především prostředkem k získání vlastní sebedůvěry a s tím související i větší psychické odolnosti, která nám umožní konfliktní situace řešit smírem, nežli prokazováním větší fyzické síly, či důkaz znalosti bojových technik. Trénink psychického stavu osobnosti a jeho úprava požadovaným směrem je velice složitá a vyžaduje léta cvičení, avšak jisté výsledky se záhy projeví s opakovaným cvičením předem připravených modelových situací. Bohužel neexistuje jednoduchý návod, jak psychicky zvládnout sebeobrannou situaci a příprava ani trénink nenahradí zkušenosti získané z už prožitých a vyřešených reálných situací. Proto by se každý učitel nebo instruktor sebeobrany měl snažit co nejvíce přiblížit výuku k řešení reálně možných nebezpečných nebo konfliktních situací.

Sebeobrannou situaci lze rozdělit do tří reakčních fází a to:

1. Úvodní část konfliktu

Jedná se o časový úsek, kdy konflikt teprve začíná a zatím nedošlo k reálné hrozbě fyzického napadení. Z taktického hlediska jsme mimo dosah případného protivníka i jeho zbraní (vyjma případů střelných zbraní). Ještě je prostor a čas zabránit konfliktnímu střetu. Včasné rozpoznání nebezpečí nám umožní zabránit stupňujícímu konfliktu, případně i s použitím taktických a technických prostředků sebeobrany. V této fázi existuje reálná šance, že ke střetu nedojde a s případným protivníkem se bez úhony rozejdeme.

2. Fyzický útok

Na tuto fázi se specifikuje výuka většiny sebeobranných systémů. Případný fyzický střet se stává reálnou hrozbou. Z případného protivníka se stává útočník. Projevovaná agrese je u něj důraznější jak verbálně, tak i neverbálně, ztráta racionálního myšlení a sebekontroly. Pravděpodobnost útoku se zvyšuje, či už přímo hrozí. Konec FAIR PLAY možností. V nastalé situaci můžeme zvolit útek, pokud nám to situace ještě dovoluje, pokud ne, naše pozornost se musí soustředit na neverbální projevy útočníka. Podle podmínek nutné obrany nám již útok přímo hrozí, a proto nemusíme čekat, až útočník podnikne svůj útok, ale můžeme jej zasáhnout jako první. Druhá fáze tedy končí použitím taktických a technických prostředků sebeobrany s cílem zamezit útoku útočníka, nebo ho odvrátit a následným zpacifikováním, či likvidací soupeře.

3. Zvládnutí postkonfliktní situace

V této fázi se dostavuje psychická i fyzická vyčerpanost. Vyplavené stresory do organismu pomalu odeznívají a navrací se energie. Najít vhodné psychologické metody na následnou redukci reakcí organismu na stres je složité. Pokud obránce způsobí útočnickovi značná či rozsáhlá poranění, nebo ho dokonce i usmrtí, mohou se dostavit závažné psychické problémy a stavy vyžadující odbornou péči. V případě, kdy se

obránce sám nedokáže ubránit, nebo ubránit jinou, případně blízkou osobu, je pravděpodobnější, že tyto psychické problémy nebo stavy nastanou.

6.3 Rozpoznání připravovaného útoku

Už před samotným vznikem konfliktní nebo nebezpečné situace je dobré si všimnout svého okolí a chování lidí, kteří by nás mohli napadnout. Sledováním znaků ve verbálním a neverbálním projevu případného útočníka a jejich správné vyhodnocení, může znamenat důležitý okamžik v předejití konfliktu.

Včasně rozpoznání hrozícího útoku ze strany druhé osoby nebo osob nám dává šanci zabránit blížící se bojové situaci nenásilnou formou výběrem vhodné, nebo naopak přerušением již probíhající a stupňující se komunikace. (Náchodský, 2006)

Výběr vhodných komunikačních prostředků záleží na již probíhající vzájemné komunikaci, kdy pomocí verbálních či neverbálních projevů můžeme jasně, či skrytě vyjádřit náš záměr. Naopak také můžeme podle nich odhadnout záměr případného útočníka.

6.3.1 Verbální komunikace

Znamená komunikaci prostřednictvím jazyka a řeči. Je nositelem myšlenek, má tedy dorozumívací charakter. Může zásadně ovlivnit vedený rozhovor, přičemž optimální je ASERTIVNÍ komunikace. Rozlišit můžeme tři verbální projevy komunikace v sebeobraně situaci, přičemž nesmíme zapomenout, že tyto projevy doprovází i neverbální komunikace, která podtrhuje, či oslabuje význam našeho projevu:

1. Ofenzivní projev

Tohoto způsobu komunikace může využívat jak útočník, tak obránce. Pro útočníka je charakteristický projev výhružek, nadávek, zvýšená intonace a hlasitost projevu a celkově aktivní verbální projev. Obránce využije ofenzivního přístupu v případech, aby útočník upustil od svého záměru přepadu, napadení apod. Projev obránce může být obdobně charakterizován jako projev útočníka, ale patří sem také volání o pomoc apod. V pohledu potencionálních svědků může ofenzivní projev obránce být špatně vyhodnocen a způsobit tak, že obránce bude vypadat jako útočník. Cílem ofenzivního projevu je tedy psychicky zdolat protivníka a mít nad ním navrch. (Kovařík, 2010)

2. Defenzivní projev

Způsob komunikace charakteristický pro obránce, který se snaží uklidnit celou situaci, najít cestu ke smíru, omluvě a rozmluvit útočnickovo jednání. Přístup bude klidný, tišší a rychlost projevu pomalá. Defenzivní projev může v útočnickovi vzbudit dojem snadné oběti a o to více ho ještě nabudit k útoku. Proto je důležité vždy konkrétní situaci správně vyhodnotit, zjistit případné motivy útočníka (loupež, šikana, pomsta apod.) a podle toho se přizpůsobit - jednat. V pohledu potencionálních svědků nemůže být obránce mylně vyhodnocen jako útočník. (Kovařík, 2010)

3. Asertivní komunikace

Jedná se o tzv. zdravé sebeprosazení. Asertivně jednající člověk se snaží najít kompromis, umí přijmout kritiku, nebojí se oponovat, jasně dokáže dát najevo své přání, vyjádří nesouhlas bez vybuchnutí, jeho projev není tichý, ani příliš hlasitý, při komunikaci se dívá do očí apod. Asertivní člověk vystupuje sebevědomě, nestydí se za svoje postoje a má hrdě zdviženou hlavu. Způsob této komunikace je optimální v celé řadě situací a v mezilidských vztazích. Avšak někteří lidé, zvláště introvertně zaměřeni, mají problém s asertivní komunikací. Existují však zásady sebevědomého člověka, kterým se mohou naučit i oni. Nesmíme zapomenout, že vždy je lepší odejít v klidu z místa konfliktu, než riskovat bojovou situaci a tím pádem ohrozit svůj život a zdraví. (Kovařík, 2010)

6.3.2 Neverbální komunikace

Je vývojově starší způsob dorozumívání. Je přirozenější, emocionálnější, spontánnější a vůlí tedy celkově těžko ovládána. Z neverbální komunikace druhého můžeme jasně odpozorovat jeho vztah a jednání (projev) vůči nám a okolí. Neverbální komunikace provází všechny naše projevy do okolí, ať už vědomě, či nevědomě. Druhy neverbální komunikace jsou mimika, proxemika, haptika, posturologie, kinezika, gestika, pohledy, paralingvistika, pachové vjemy, úprava zevnějšku a osobní energie. Ale pro potřeby sebeobrany můžeme specifikovat neverbální projevy důležité pro sebeobrannou situaci a to projevy ve formě střehů. Střeh je vzájemné postavení rukou a nohou v postoji. Rozlišit lze ofenzivní, defenzivní, neutrální a skryté střehy.

1. Ofenzivní a defenzivní střeh

Lze charakterizovat jako bojový postoj, náš záměr je jasně viditelný (obrana nebo útok), vyplývající ze situace. (Kovařík, 2010)

2. Neutrální střeh

Můžeme jej definovat jako základní postoj, náš záměr vůči protivníkovi není jasně zřetelný. (Kovařík, 2010)

3. Skrytý střeh

V skrytém střehu není rozpoznatelné, že se jedná o takové postavení obránce nebo útočníka, ve kterém je člověk připraven se bránit, nebo útočit. Pokud útočník zaujme skrytý střeh, hrozí obránci jeho včasným neodhalením nebezpečí momentu překvapení. Zaujme-li skrytý střeh obránce, znamená pro něj určitou výhodnou pozici, kdy je připraven řešit nastalou nebezpečnou situaci okamžitě a bez váhání. Může být tedy ofenzivní, defenzivní i neutrální. (Kovařík, 2010)

7 Právo a sebeobrana

Je důležité si uvědomit, že každé jednání, které směřuje proti tělesné integritě člověka (ohrožení zdraví nebo života) je protiprávní a tudíž i odpovídajícím způsobem právně postižitelné. Litera zákona ovšem pamatuje i na jednání, kdy podle zákona naplňujeme všechny znaky skutkové podstaty trestného činu, ale o trestný čin se nejedná, protože existují zákonem stanovené podmínky, které takového jednání dovolují, avšak vybočení (porušení = exces) z těchto podmínek znamená vyvázání z beztrestnosti jednání a je podle příslušné právní normy právně postižitelné.

Asi nejvíce je s pojmem sebeobranou v právní praxi spojen **trestní zákoník č. 40/2009 Sb.**, který přímo vymezuje pojmy úzce související se sebeobranou jako trestný čin, pachatel, spolupachatel, účastník a rovněž okolnosti vylučující protiprávnost činu jako krajní nouze, nutná obrana, svolení poškozeného, přípustné riziko a oprávněné použití zbraně.

Je důležité znát a rozumět platným zákonům země, ve které žijeme, abychom se tak nedostali do nepříjemností, byť bychom konali v dobré víře, ale neznalost zákona nás neomlouvá.

Okolnosti vylučující protiprávnost činu

Jednání, které navenek vykazuje všechny znaky skutkové podstaty trestného činu, ale dodržením zákonem stanovených podmínek se o trestný čin nejedná. Podle trestního zákoníku lze rozlišit tři základní podstatné okolnosti a to:

§ 28 Krajní nouze

(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak, anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten,

který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet. (ÚZ 768, 2010, s. 18)

§ 29 Nutná obrana

(1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.

(2) Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku. (ÚZ 768, 2010, s. 18)

§ 32 Oprávněné použití zbraně

Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích stanovených jiným právním předpisem. (ÚZ 768, 2010, s. 18)

Další okolnosti vylučující protiprávnost:

- svolení poškozeného dle § 30 trestního zákoníku
- přípustné riziko dle § 31 trestního zákoníku
- plnění zákonné povinnosti nebo rozkazu (upravují jiná právní odvětví)
- výkon práva a povolání (upravují jiná právní odvětví)
- riziko ve výrobě a výzkumu (upravují jiná právní odvětví)

7.1 Podmínky nutné obrany dle § 29 trestního zákona:

1. Útok ohrožuje společenské vztahy a zájmy chráněné trestním zákonem - život, zdraví a majetek

- obránce může chránit své zájmy, ale i zájmy někoho jiného
- zpravidla se jedná o útok člověka, vyloučen však není útok poštvaného zvířete
- obrana vždy směřuje proti útočníkovi, je-li jich více, proti kterémukoli z nich
- nejde o nutnou obranu, napadají-li se osoby vzájemně (např. § 158 rvačka)
- nutná obrana není přípustná proti záměrně vyprovokovanému útoku
- musí se jednat o útok skutečný (reálný), nikoli domnělý, nesmí jít o žert, hru (Nutná obrana, 2011, dostupné na [www: http://www.mujglock.com](http://www.mujglock.com))

2. Útok přímo hrozí nebo trvá - nutná obrana není přípustná proti připravovanému útoku, který ještě bezprostředně nehrozí

- **"přímo hrozící"** - který má bezprostředně nastat, není třeba, aby už začal, není třeba čekat. Je možno považovat i pokus o trestný čin. (Nutná obrana, 2011, dostupné na [www: http://www.mujglock.com](http://www.mujglock.com))
- **"trvající"** - útok již uskutečňovaný, ale ještě neukončený - např. útočník se zmocnil násilím věci a s kořistí odchází - odnášení kořisti je ještě útokem. Proti ukončenému útoku není nutná obrana přípustná. (Nutná obrana, 2011, dostupné na [www: http://www.mujglock.com](http://www.mujglock.com))

3. Přiměřenost obrany - "zjevně"

- očividně hrubý nepoměr ke způsobu útoku - na první pohled je jasné, že obrana k odvrácení útoku nebyla potřebná v takové intenzitě. Obrana může být silnější než útok. Lze způsobit útočníkovi i větší škodu, než která hrozila z jeho útoku, ale nesmí být mezi nimi hrubý nepoměr. Srovnáním užitých prostředků útočníka a obránce,

způsob jejich užití a výsledek. Není nutno se omezit na pasivní odrážení útoků a ustupování - lze i aktivní obrana, ale nestává se tím z obránce útočník. (Nutná obrana, 2011, dostupné na www: <http://www.mujglock.com>)

Vybočení (exces) z podmínek nutné obrany:

- obrana byla zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku
- obrana nebyla s útokem současná (útok ještě nehrozil, nebo byl již ukončen)
- byl odvracen neexistující (domnělý útok)

K jednání v nutné obraně je oprávněn kdokoli. Proti jednání (útoku) veřejného činitele nelze užít nutnou obranu, jestliže je služební úkon a prováděný zákrok spojen s výkonem jeho pravomoci tj. dovolené nebo příkázané činnosti.

7.2 Podmínky krajní nouze dle § 28 trestního zákona:

- odvrací se nebezpečí (např. živelná pohroma, zvíře, nepřítelná osoba, osoba mladší 15 let atd.)
- nebezpečí přímo hrozí, tj. bezprostředně
- nebezpečí nelze za daných okolností odvrátit jinak (např. přivolání pomoci, útěk atd.)
- způsobený následek nesmí být stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil
- ten, komu nebezpečí hrozí, nemá povinnost ho snášet (Krajní nouze, 2011, dostupné na www: <http://www.mujglock.com>)

Vybočení (exces) z podmínek krajní nouze:

- způsobený následek je stejně závažný, nebo ještě závažnější než ten, který hrozil
- jednání nebylo provedeno v době, kdy nebezpečí bezprostředně hrozilo
- nebezpečí bylo možné odvrátit jinak s méně závažnými následky
- zasahující měl povinnost toto nebezpečí snášet

K jednání v krajní nouzi je oprávněn kdokoliv a následek je možno způsobit komukoliv. Proti tomu, kdo jedná v krajní nouzi, nemůže být použita nutná obrana.

NUTNÁ OBRANA	KRAJNÍ NOUZE
Útok	Nebezpečí
Způsobená škoda útočnickovi samému	Škoda způsobená komukoliv, i tomu, kdo je bez viny
Přípustnost způsobení i větší škody útočnickovi, než která hrozila	Škoda musí být zásadně menší, aby to mělo vůbec smysl
Není nutno hledat jiné způsoby vyhnutí se útoku	Je nutno hledat i jiné způsoby, jak se nebezpečí vyhnout

Tabulka 1: rozdíl mezi nutnou obranou a krajní nouzí. (Nutná obrana, 2011, dostupné na [www: http://www.mujglock.com](http://www.mujglock.com))

POVINNOST POLICE ČR POSKYTNOUT POMOC

Každý má právo obrátit se na policistu nebo policejní útvar se žádostí o pomoc. Policista a policejní útvar jsou v rozsahu své působnosti povinni pomoc poskytnout.

8 Vliv společnosti na sebeobranu

Sebeobrana aplikovaná v bojových uměních a bojových sportech se historicky vyvinula se změnami v sociálních, politických, kulturních, hodnotových a technických oblastech. Lidská společnost tak měla přímý i nepřímý vliv na vývoj sebeobran, která tak byla uplatňována dle specifického místa a času podle tehdejších společenských norem a hodnot. Jak se měnila společnost, tak se měnil i pohled na samotnou sebeobranu. Kromě sociálních, politických, kulturních, hodnotových a technických změn můžeme vliv společnosti rozdělit ještě na vnější a vnitřní faktory. Vnitřním faktorem jsou změny v lidském způsobu myšlení, v utváření jeho vlastních hodnot a vnějšími faktory jsou aspekty působící na jedince prostřednictvím jeho okolí. (Šelenberk, 2002)

Sociální faktor

Jedná se o vztahy mezi lidmi ve společnosti, rasové snášenlivosti, sousedské poměry apod. Úzce souvisí s kulturním a politickým faktorem.

Politický faktor

Stabilita, nestabilita či změna politického režimu má obrovský vliv a dopad na život lidí ve společnosti tj. cenzura, okupace, vzdělanost a informovanost obyvatel, vliv státu a státní správy na veřejnou činnost, vztahy mezi jinými státy apod. (např. v Číně vláda podporuje pouze praktikování sportovní formy bojového umění Wu Shu, jiné formy nejsou podle vlády pro čínský lid přínosné).

Kulturní faktor

Dodržování tradic a obyčejů, náboženské rituály a duchovní nauky mají vliv na způsob myšlení jedince. V historii duchovní nauky přispěly významným způsobem k rozvoji etických kodexů bojových umění.

Hodnotový faktor

Každý jedinec má svůj vlastní žebříček hodnot a priorit v životě.

Technický faktor

Technický pokrok a vývoj zbraní ovlivnily používání a uplatnění sebeobranných technik v historii i dnes.

9 Průpravná cvičení v sebeobraně

Cíle a úkoly

Základem průpravy k sebeobraně je cvičební jednotka jako základní forma nácviku a technik v sebeobraně, která je jednoduše, srozumitelně a snadno uskutečnitelná ve stanoveném čase cvičení. Náročnost cvičení musí být pro cvičence dosažitelná i se vzrůstajícími nároky na cvičení. (First, Král, Král, 2002)

Vyučovací zásady

Při nacvičování technik sebeobrany a různých pomocných prostředků v sebeobraně je důležité dodržovat bezpečnost s obecně platnými didaktickými principy. Těmito principy rozumíme obecně platné požadavky, které jsou zahrnuty ve vyučovacích zásadách, vyplývajících ze základních zákonitostí výuky a platí pro veškerou didaktickou činnost.

Základ didaktických zásad položil už J. A. Komenský a řada těchto zásad je platná a uznávána i dnes. Dnes je zejména kladen důraz na vyučující zásady a to (First, Král, Král, 2002):

- **zásada názornosti** (cvičení novým technikám sebeobrany se neděje pouze ústním vysvětlením, ale i názorným předvedením, ukázkou)
- **zásada uvědomělosti** (požadavek, aby vědomosti cvičenců byly výsledkem jejich vlastní aktivity a přemýšlení práce s učitelem)
- **zásada soustavnosti** (požadavek na práci učitele, aby učivo bylo předáváno soustavně, logicky uspořádaně, neútržkovitě a celkově tvořilo celou didaktickou soustavu)
- **zásada přiměřenosti** (požadavek na rozsah učiva a způsob vyučování přiměřeně úrovni cvičenců)
- **zásada trvalosti** (požadavek na opakování a upevnění již naučených znalostí a dovedností)

Organizace a formy cvičení

Při cvičení má na průběh a efekt celého výcviku velký vliv celková organizace cvičební jednotky. Jinak se nám bude cvičit v kolektivní, nebo individuální cvičební jednotce.

V početnější skupině jsou ve cvičební jednotce rozdíly mezi jednotlivými jejími členy ve výkonnosti znatelnější a o to je organizace v kolektivní formě cvičení náročnější a důležitější než při cvičení jednotlivce. Pro organizaci cvičební jednotky je důležité prostorové rozmístění praktikantů sebeobrany při výcviku. (First, Král, Král, 2002)

1. Kolektivní cvičení

Všichni praktikanti současně provádějí stejné cvičení, či nacvičovanou techniku. Formy kolektivního cvičení mohou vypadat takto:

- cvičenci stojí v řadě a učitel před nimi
- cvičenci stojí volně rozmístění čelem k učiteli
- učitel stojí ve středu tělocvičny a cvičenci stojí v kruhu kolem něho
- cvičenci nacvičují ve dvojicích a učitel mění své místo podle potřeby

2. Cvičení jednotlivce

Úkoly cvičební jednotky se řeší individuálně, je používáno při konzultacích, nebo při opravování chyb v kolektivním vedení cvičení.

Princip výuky

Fyzická zátěž ve cvičební jednotce by měla odpovídat těmto obecným principům (First, Král, Král, 2002):

- **princip všestrannosti** (požadavek na harmonický rozvoj cvičenců a jejich všestranný základ pro zvládnutí technik sebeobrany)
- **princip systematickosti** (ve výcviku se postupně učíme novému, tak aby se nabyté vědomosti a dovednosti zároveň upevňovaly)

- **princip postupně se zvyšujícího zatížení** (systematickým výcvikem se zvyšují možnosti organismu trénovaného jedince, a aby nedošlo k jeho stagnaci, je důležité zátěž přiměřeně neustále zvyšovat a to buď zvýšením požadavků na pohybovou koordinaci, nebo manipulací s objemem a intenzitou zatížení)
- **princip cykličnosti** (střídající se cyklus zatížení organismu a zotavení organismu po zátěži)

Charakteristika jednotlivých cvičení

Cvičební jednotka je sestavována podle pedagogických, fyziologických a psychologických hledisek. Čas cvičební jednotky je dán intenzitou působených podnětů. Při vyšší zátěži se čas cvičební jednotky krátí a naopak při menší prodlužuje. Obvykle bývá čas cvičební jednotky nastaven na 90 minut a při správném sestavení jednotky je dostačující. Cvičební jednotku lze rozdělit na čtyři části a to (First, Král, Král, 2002):

1. Úvodní část

- přibližná délka 10 minut
- seznámení s náplní a úkoly ve cvičební jednotce
- zaměření na rozehrání organismu, navození dobré nálady (tj. pestrá a jednoduchá cvičení nevyžadující soustředění) (First, Král, Král, 2002):
 - cvičení na místě
 - cvičení za pohybu
 - cvičení herní - míčové
 - úpolové (drobné úpolové hry)

2. Průpravná část

- přibližná délka 25 minut
- zaměření na postupnou koncentraci a navození optimálního stavu organismu pomocí:

Všeobecně rozvíjející cvičení

- rozvoj vnitřních orgánů (poskoky, přemísťování apod.)
- posilování (silové techniky, nástupy hodů apod.)
- uvolnění (vydýchání, vytřesení namáhaných končetin apod.)
- protahování (protažení, strečink apod.) (First, Král, Král, 2002)

Speciální cvičení

- různé formy úderů, kombinací a vykrývání
- různé formy podmetů
- různé formy "rozkopávání"
- kombinace krytů a úderů (cca 5 minut)
- kopy v bojovém postoji (cca 5 minut)
- různé formy nástupů na porazy
- jednoduché porazy
- různé formy úniků z držení
- akrobacie (First, Král, Král, 2002)

3. Hlavní část

- přibližná délka 50 - 60 minut
- zaměření na nácvik a výcvik technik sebeobrany a zvyšování kondice
- koordinační cvičení (nácvik nových technik sebeobrany)
- rychlostní a rychlostně silová cvičení (upevňování již naučených technik)
- posilovací cvičení (techniky a cviky k posilování)
- vytrvalostní cvičení (techniky a cviky pro rozvoj vytrvalosti) (First, Král, Král, 2002)

4. Závěrečná část

- délka přibližně 10 minut
- zaměření na přivedení organismu do klidného stavu
- cvičení na uvolnění svalů a nervového napětí
- uvolňovací cvičení
- protažení zkrácených svalů a posílení slabých svalů
- dechová cvičení (speciální dechová cvičení)
- pedagogický závěr (zhodnocení výuky) (First, Král, Král, 2002)

Bezpečnost při cvičení

Při trénování bojových technik v sebeobraně, ale i v jiných bojových uměních a bojových sportech existují hygienické a bezpečnostní předpisy, jimiž se trenér, klub či sportovní oddíl musí při trénování řídit. Pro cvičence pak zvláště platí obecnější zásady při cvičení jako nemít na sobě žádné kovové předměty, kterými by mohl zranit sebe nebo ostatní.

10 Základní úpolové prvky aplikované v sebeobraně

Je důležité zvládnout technickou stránku sebeobrany, protože bez správně naučených technik budeme jen zbytečně nacvičovat svou rychlost a sílu (razanci) úderů, kopů, ale také při nesprávně naučených pádech, krytech si v lepším případě můžeme při nácviku zranit část těla. Avšak v situaci ohrožující život a zdraví náš vlastní nebo jiných osob můžeme ohrozit i sami sebe. Úder nebo kop, který provedeme, nebude mít takovou razanci při vynaloženém úsilí a energii a navíc si nesprávným úderem nebo kopem (úderovými plochami), či při pádu můžeme pohmoždit sval, zranit klouby, což zhorší naše vyhlídky na vítězství v sebeobranném střetu a v konečném důsledku dalších zranění utrpěných od protivníka mu s největší pravděpodobností podlehneme.

10.1 Základní postoje v sebeobraně

Kvalita bojových technik pro útok, nebo obranu je závislá na pevném a stabilním postoji a těžišti těla. Svoje těžiště můžeme snížit mírným pokrčením nohou a získat tak větší stabilitu těla než při nepokrčených a narovnaných nohách.

Pro přirozený základní postoj existují dvě varianty střehu, a to levý střeh (mírně předsunutá levá noha a levé rameno) a pravý střeh (mírně předsunutá pravá noha a pravé rameno). Tyto střehy není nutné při nácviku praktikantům měnit, pokud to nevyžaduje situace nácviku (pozn. příprava cvičenců praváků na střet s levákem a opačně, nebude-li možné použít silnější ruku), nebo v bojové situaci. Základní postoje v sebeobraně můžeme rozdělit na:

Základní (výchozí) postoj

Výchozí postoj nemá naznačovat naši bojovou připravenost, držení těla je volné, nenucené, rozestup chodidel je na šířku ramen, chodidla svírají přibližně úhel 60°, nohy

jsou v kolenech mírně pokrčeny, trup a hlava jsou vytočeny ve směru předsunuté nohy. Paže jsou spuštěny volně podél těla. Oči sledují obličej protivníka s okrajovým viděním celé postavy (viz kapitola 4.8 Taktika v sebeobraně, stav celkové připravenosti). Těžiště je rozloženo cca 60 % na přední noze (vhodné pro obranu i útok). Rozložení váhy může být i opačné, pokud záměrem obránce je ústup (zvětšení vzdálenosti od protivníka). (Viz obrazová příloha obr. 1)

Bojový postoj

Viz výchozí postoj, s tím rozdílem, že paže nejsou spuštěny volně podél těla, ale jsou pokrčeny v loktu, mírně zaťaté prsty, zápěstí a předloktí chrání hlavu, předloktí a lokty chrání hrudník (žebra). Předsunutá noha určuje přední ruku.

Při sebeobraně, nebo při služebním zákroku může člověk využít obou základních postojů a jejich výhod. Při výchozím postoji lze snáze obelstít protivníka použitím různých fint, lstí, za to ale u bojového postoje jsou naše akce po zareagování na případný útok rychlejší, a tak můžeme „snáze“ překonávat, vykrývat útoky protivníka. (Viz obrazová příloha obr. 2)

10.2 Pohyb - přemísťování v boji

Odsun

Princip (účel): Využívá se v situacích, kdy se bráníme a to při úderech, kopech a u pokusu protivníka o chvat, tudíž ke zrušení jeho útočných akcí za předpokladu, že ještě nedošlo k úplnému kontaktu "tělo na tělo". Odsun je nevhodný provádět na klzkém povrchu, kde by mohlo dojít k případnému uklouznutí.

Provedení: V levém střehu, tedy předsunutá levá noha, je zatížena z více než 50% a před samotným odsunem na ni přeneseme celé těžiště. Pravá noha začíná celý pohyb vzad a současně se levá noha odráží za pravou nohou. Jakmile pravá noha dopadne na

zem, levá noha se přisune a je možno celou akci zopakovat a provést znovu odsun, nebo zaujmout levý střeh základního postoje. (Viz obrazová příloha obr. 3, 4, 5, 6) (Náchodský, 2006)

Odkrok

Princip (účel): Využívá se obdobně v situacích jako při odsunu ke zrušení útočných akcí protivníka za předpokladu, že nedošlo k fyzickému kontaktu "tělo na tělo". Je pomalejším pohybem oproti odsunu, avšak stabilnější i na kluzkém povrchu.

Provedení: V levém střehu, tedy předsunutá levá noha, ale těžiště je přesunuto na zadní, pravé noze, s více než 50%. Pohyb začíná přenesením celého těžiště na pravou nohu a levou nohou provedeme krok vzad. Následuje rychle krok pravé nohy vzad za levou nohu, kdy opět můžeme udělat odkrok vzad, nebo zaujmout levý střeh základního postoje. (Viz obrazová příloha obr. 7, 8, 9, 10) (Náchodský, 2006)

Podle JUDr. Náchodského je možné zahrnout do prvků sebeobranného pohybu ještě tzv. **"Únik do sféry ztíženého zásahu"**, což ve své podstatě znamená uniknout ze směru útoku přes protivníkovu útočící ruku vedle, nebo za jeho záda.

10.3 Pádová technika jako prostředek zábrany úrazu

Při pádové technice je důležité v okamžiku dopadu tzv. "odplácnout", tj. dynamicky a pružně udeřit paží do podložky. Je doporučeno zpevnit svalstvo, zvláště pak v oblasti šíje, skousnout zuby s jazykem za nimi a zatajit dech. Paže by v okamžiku dopadu měly být napnuté (pokřčení zvyšuje riziko úrazu – pohmoždění, naražení atd.), svírat úhel asi 45° od těla a dlaně by měly směřovat dolů k podložce. Při pádu by nárazová plocha těla měla být co největší, tak aby nárazová síla byla rovnoměrně rozložena po celé nárazové

ploše a deformační síly působící na tělo v okamžiku dopadu byly co nejmenší. (Schäfer, 2007)

Podle Andrease Schäfera, jehož knihu o Judu doporučil i SČJ (svaz českého juda) jako metodický materiál pro výuku juda, by se každý měl při pádové technice řídit těmito třemi pravidly:

- 1. Při vychýlení z rovnováhy musí člověk sám sebe učinit co nejmenším a nejoblejším.**
- 2. Nárazová plocha musí být co největší.**
- 3. Udeřit rukou o zem a neopírat se o ni.**

Jednotlivé pádové techniky:

Pád s kotoulem vpřed (bez vztyku nebo se vztykem)

Princip (účel): Tohoto pádu můžeme využít nejen v sebeobránné situaci, ale díky jeho znalosti také v případech pádu z kola, motocyklu, bruslí a v pádech, kdy potřebujeme zbrzdit tělo pohybující se dopředu.

Provedení: Při nácviku na pravou stranu vysuneme pravou nohu a pravou paži, snížíme horní polovinu těla, hlavu vytočíme mírně nalevo. Pravou ruku v mírném protisměru pohybu položíme na zem, levou ruku můžeme položit na zem ve směru pohybu, nebo nechat při pádu v krytu. Zadní propnutou nohou se mírně odrazíme do kotoulu přes pravé rameno a při kontaktu se zemí levou rukou udeříme o zem. Kontakt těla se zemí probíhá přes paži a šikmo přes záda. Buďto můžeme zůstat ležet nebo využít pohybu pádu (setrvačnosti) a přes dřep vstát. (Viz obrazová příloha obr. 11, 12, 13, 14 pád s kotoulem vpřed bez vztyku a obr. 11, 12, 13, 14, 15 pád s kotoulem vpřed se vztykem) (Schäfer, 2006)

Pádu vpřed lze užít i na levou stranu v zrcadlovém provedení.

Pád stranou

Princip (účel): Úzce souvisí s porazovými technikami juda, ale v běžném životě jej můžeme užít i při uklouznutí.

Provedení: Při nácviku na pravou stranu lehce švihne levou nataženou paží a nohou, před pravou nohou se snižujeme do dřepu, až se tělo dostane do kontaktu se zemí. Při kontaktu těla se zemí udeříme levou paží před levou nohu o zem. (Viz obrazová příloha obr. 16, 17, 18) (Schäfer, 2006)

Pád stranou lze užít i na levou stranu v zrcadlovém provedení.

Pád vzad z podřepu bez vztyku

Princip (účel): Základní nácviková pádová technika pro osvojení si pružného odplácnutí pažemi.

Provedení: Při nácviku vestoje, chodidla mírně od sebe (na šířku ramen), předpažené paže a bradu tlačíme k hrudi. Co nejnižší si dřepneme a při dosedu se převalíme přes dolní část zad na zem a napnutými pažemi udeříme o zem. (Viz obrazová příloha obr. 19, 20, 21) (Schäfer, 2006)

Pád s kotoulem vzad se vztykem

Princip (účel): Tohoto pádu asi nejvíce využijeme při náhlém útoku zepředu se ztrátou vlastní stability např. při odstrčení, podmetení a pádu na záda. Při provádění pádu je důležité si dávat pozor, kam a na co padáme, protože se jedná o jeden z nejrizikovějších pádů, kdy při nesprávně provedené technice může dojít k poranění hlavy, proražení spodiny lebeční, naražení kostrče, vyražení dechu apod.

Provedení: Při nácviku vestoje, chodidla mírně od sebe (na šířku ramen), předpažené paže a bradu tlačíme k hrudi. Co nejnižší si dřepneme a při dosedu se převalíme přes dolní část zad na zem a napnutými pažemi udeříme o zem. Hlavu vytočíme na stranu (vpravo, či vlevo), využijeme setrvačnosti pohybu, nebo si můžeme dopomoci vyšvihnutím noh nad hlavu a přes opačné rameno se přetočíme na koleno, špičky -

chodidla až do stoje. Je doporučeno nedotýkat se koleny země, a proto se raději upřednostňuje varianta přechodu rovnou do stoje. (Viz obrazová příloha obr. 19, 20, 21, 22, 23, 24) (Schäfer, 2006)

10.4 Úderové plochy lidského těla

Na lidském těle se nalézají místa, oblasti a plochy, které jsou svou velikostí, tvrdostí a odolností vůči destrukci vhodné k provedení úderu nebo kopu, či za jejich podpory umožňují provést úder nebo kop na vybranou citlivou oblast lidského těla. Účinná technika úderových ploch podle zákonitostí fyziky vyžaduje, aby plocha byla co nejmenší, tvrdá a odolná vůči destrukci. K těmto místům patří:

- **hlava** – týl, temeno, čelo, brada (Viz obrazová příloha obr. 75, 76)
- **paže** – malíková hrana ruky, plocha natažených konců prstů (špičky prstů), hřbet otevřené ruky, spodní část dlaně sevřené v pěst, klouby prstů ruky sevřené v pěst, předloktí, loket, rameno, dlaň ruky sevřené v tzv. „misku“ (Viz obrazová příloha obr. 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69)
- **noha** – koleno, nárt, pata, malíková a palcová hrana chodidla a jeho ploška (Viz obrazová příloha obr. 70, 71, 72, 73, 74)

Rozdělení lidského těla podle oblasti útoku:

1. Horní pásmo - hlava, krk

- oblast hlavy - zásah úderovými technikami (pěst, loket). Zvláště výhodný je přímý úder dlaní na bradu, úder na vnější zvukovod, nosní chrupavky a dále tlak na oční bulbus

- oblast krku a krční páteře - zepředu štítná chrupavka, po stranách tepny - zásah malíkovou hranou, tlakem předloktí

2. Střední pásmo - hrudník, břicho (solar plexus)

- plexus solaris (nervový pletenec) - zásah pěstí, loktem, kolenem, špičkou (patou)
- oblast dutiny břišní a genitálií - zásah špičkou, hranou nebo patou boty

3. Dolní pásmo - genitálie, nohy

- stehenní sval - zásah špičkou nebo hranou boty, bérce, kolenem
- koleno, hleň, nárt - zásah špičkou, hranou nebo patou boty
- klouby - prsty, zápěstí, loket, rameno, koleno - zranitelnost páčením

10.5 Základní úderové techniky rukou

Přímý úder přední rukou

Princip (účel): Je základní útočnou i obrannou technikou, jedná se o nejrychlejší úder při minimálním pohybu a bez ztráty rovnováhy. Při úderu zapojujeme pohybem celé tělo od nohou, pasu, trupu, paže až po zápěstí ruky a při správném provedení a načasování pohybů se nám kinetická energie celého těla přesune do úderové plochy ruky.

Provedení: Cílem úderu je horní polovina těla (hlava, solar plexus), úder vychází ze středu těla, paže přenáší a zvyšuje kinetickou energii, vyrovnání zápěstí před dopadem zvyšuje účinnost úderu. Zadní ruka chrání tvář a loket zadní ruky žebra. (Viz obrazová příloha obr. 25) (Urgela, 2006)

Přímý úder zadní rukou

Princip (účel): Jedná se o techniku tvrdého úderu, kterou lze použít jako protiúder (kontraúder), k zastavení soupeře v momentě jeho „startu“, i proti vyššímu protivníkovi.

Provedení: Cílem úderu je horní polovina těla (hlava, tělo protivníka, solar plexus), úder vychází z klidové pozice zadní ruky, pěst prudce vyrazí dopředu, rameno opisuje dráhu pěstí, vytáčíme se v pase (využíváme energii z rotace trupu) a váhu těla přesouváme do úderu, přední (výpádová) ruka zůstává v obranné pozici. (Viz obrazová příloha obr. 26) (Urgela, 2006)

Obloukový úder (hák)

Princip (účel): Jedná se o úder přední rukou, často se používá po vykrytí přímého úderu přední ruky protivníka, obloukový úder přichází mimo zrakové pole protivníka ze strany a jeho cílem bývají hlava, horní polovina těla a slabiny. Obloukový úder zadní rukou je možným, ale o to náročnějším ukončujícím úderem, při kterém nasazujeme na kratší vzdálenost celé tělo.

Provedení: Do techniky tohoto obloukového úderu je zapojeno celé tělo. Úder vychází z prudkého otočení trupu, energii rotace přenášíme vzhůru přes rameno, loket, zápěstí do úderné plochy. Hrudník se točí za ramenem a s pomocí váhy těla nám zvyšuje účinnost úderu. Při dopadu úderu by předloktí mělo svírat pravý úhel s ramenem, loket mírně zdvihnutý nad rovinu zápěstí. (Viz obrazová příloha obr. 27) (Urgela, 2006)

Obloukový úder (zvedák)

Princip (účel): Tento úder se používá jako protiúder (kontraúder) proti úderu s rozmachem, po vykrytí přímého úderu a po výpadu soupeře se skloněnou hlavou. Cílem tohoto úderu je solar plexus, ledviny, trup, brada, ale také paže při výpadu protivníka.

Provedení: Výchozí (základní) pozice rukou a nohou (viz výše uvedený základní postoj), úder je bez náznaku náprahu. Úder začínáme celým tělem, přemístěním těžiště vzhůru (natáhnutím nohou z mírně pokrčené pozice) a mírně dopředu, během pohybu

těla je úhel v loketním kloubu stejný a teprve těsně před dopadem vytáčíme předloktí úderné ruky k sobě, dovnitř. (Viz obrazová příloha obr. 28) (Urgela, 2006)

10.6 Základní kopové techniky nohou

Přímý kop

Princip (účel): Přímý kop je nejčastěji používaný kop, je rychlý a razantní. Provádíme jej ve švihové nebo trčené podobě. Cílem kopu je horní a střední pásmo těla, lze použít i jako stopující kop proti nastartovanému soupeři.

Provedení: Kop vychází z bojové pozice, ruce drží pozici a chrání hlavu, lokty žebra. Kop začíná pohybem kolena do vodorovné polohy stehenní části se zemí, kdy stehno a bérce svírají úhel asi 60°. Chodidlo jako úderová plocha následuje s nepatrným zpožděním a v momentu téměř vodorovné polohy stehna a země se podkolenní část kývnutým pohybem narovná se stehnem, což zvýší razantnost kopu. Po zasažení "cíle" se po stejné dráze noha vrací do výchozí polohy. Přímého kopu lze využít i jako kyvadlového kopu na střední pásmo protivníka (útok na slabiny), avšak úderovou plochou není chodidlo, ale nárt nohy. (Viz obrazová příloha obr. 29) (Urgela, 2006)

Obloukový kop

Princip (účel): Jedná se o poměrně často používaný kop s velkým záběrem možností použití. Cílem kopu jsou všechna tři pásma těla, hlavně dolní končetiny a břicho.

Provedení: Kop vychází z bojové pozice, ruce drží pozici a chrání hlavu, lokty žebra. Pohyb začíná stejně jako u přímého kopu, s tím rozdílem, že když koleno dosáhne téměř vodorovné polohy, tak se na opěrné noze vytočíme ven asi v úhlu 45°. S nepatrným zpožděním se vytočíme v bocích ve směru opěrné nohy a kývnutým švihem holení zasahujeme cíl. (Viz obrazová příloha obr. 30) (Urgela, 2006)

Kop kolenem

Princip (účel): Jedná se o silný kop na krátkou vzdálenost s velkou průrazností. Cílem kopu je střední (břicho) a horní pásmo (hlava).

Provedení: Po překroku, přísunu se dostaneme na krátkou vzdálenost k soupeři, tak aby naše přední noha byla na úrovni soupeřovy přední nohy zvenčí, zachytíme se se soupeřem do klinče, nebo chytíme rukama protivníkovu šíji a přitáhneme ji dolů a směrem k sobě. Následně s nepatrným zpožděním provedeme kop kolenem po oblouku. (Viz obrazová příloha obr. 31) (Urgela, 2006)

10.7 Páky

Páka se nasazuje v oblasti kloubu a tlakem na příslušné místo (bod) působíme protivníkovi bolest. Tlak na kloub by měl být zastaven na hranici poškození kloubu, kdy protivníkovi působíme pouze bolest (čím větší tlak, tím větší bolest), protože překročení této hranice může způsobit distorzi (podvrtnutí), případně luxaci (vykloubení) kloubu, což může mít vážné, nebo i trvalé následky.

První pomoc by měla být pouze chlazení postižené části, nikoliv zpětné napravování, které by měl provést zkušený odborník, lékař. Postiženou oblast můžeme lehce ovázat. (Náchodský, 2006)

Výhody

Správně nasazená páka působí bolest, blokuje i mechanicky (v pohybu) a pokud má protivník v páčené ruce zbraň, může sloužit i k odebrání zbraně. Těchto výhod je využíváno v profesních činnostech (např. jako donucovacích prostředků u policie). (Náchodský, 2006)

Nevýhody

Přesné nasazení páky obvykle vyžaduje dlouhodobé nacvičování a abnormální fyzický nepoměr mezi účastníky je těžší překonat. Pro nasazení páky je nutné zkrátit vzdálenost mezi účastníky a projít přes pásmo možných úderů a kopů protivníka, a tudíž se tak ani nehodí pro boj s více útočníky. (Náchodský, 2006)

Při cvičení pákové techniky nesmíme zapomenout, že pouze nacvičujeme a bolest působíme našemu partnerovi (figurant), a proto trénujeme především přesnost nasazení techniky a pomalým pohybem a tlakem na kloub působíme mírnou bolest, aby nedošlo k poškození kloubu. Proto by nacvičování pákových technik mělo být vždy pod dozorem zkušeného trenéra.

„Podstatou páky je přivedení skloubených pohyblivých částí lidského těla do nepřiměřené polohy, tj. na hranici normální pohyblivosti nebo mírně za tuto mez.“
(Náchodský, 2006, s. 132)

Páka na zápěstí (zvratka)

Princip (účel): Jedná se o účinnou a nejméně náročnou páku na přesnost provedení, kterou lze nacvičit v poměrně krátké době oproti jiným technikám páčení. Můžeme ji využít k povalení soupeře na zem, a pokud soupeř drží v ruce zbraň (nůž, pistole), tak i k následnému odebrání zbraně z páčené ruky.

Provedení: Nácvič základní varianty této páky vychází z pasivního jednání figuranta, který je uvolněný, levou paži má mírně předpaženou, ohnutou a ruku otevřenou dlaní ke svému obličejí. Pravou rukou uchopíme figurantovu levou ruku tak, že palec přiložíme na hřbet jeho ruky mezi druhý a třetí kloub a prsty dáme do jeho dlaně. Obdobný úchop, ale zrcadlově, provedeme svoji levou rukou. Na naši pravou stranu obrátíme figurantovo zápěstí obloukovým pohybem dlaní k zemi a současně táhneme uchopenou ruku ke svému pravému boku, tělo vytáčíme doprava a pravou nohou dokročíme, což vytvoří tlak na zápěstí (bolest) vedoucí k figurantovu pádu na zem. Uchopenou ruku

nepouštíme, lze dále pracovat s figurantem na zemi. (Viz obrazová příloha obr. 32, 33, 34, 35, 36) (Náchodský, 2006)

10.8 Kryty

Obranné techniky jsou důležitou složkou sebeobrany a stejně jako u každé techniky je dlouholetý trénink a zautomatizování činnosti tím nejúčinnějším způsobem, jak bez dlouhého přemýšlení okamžitě zareagovat na hrozící nebezpečí (např. při napadení úderem na horní pásmo těla, nepřemýšlím, ale okamžitě provedu kryt).

Horní kryt

Princip (účel): Využívá se k obraně horního pásma (hlava, krk) při útoku vedeném shora dolů.

Provedení: Návzik vychází ze základního postoje, pěst zformujeme (lehce zatneme) dlaní k boku a vedeme ji šikmo nahoru, tak aby se na úrovni brady dostala ke středu svislé osy těla. U brady přetočíme předloktí dlaní ven, tak aby část pěsti jakoby směřovala od nás nahoru a pokračujeme v pohybu pěsti až lehce nad úroveň čela (pěst by měla být na vzdálenost asi dvou našich pěstí před naším čelem), loket je vysoko a předloktí směřuje šikmo nahoru, dopředu a ven. Nadloktí dopředu, aby síla útoku působila na tělo, které tlak útoku pohltí. (Viz obrazová příloha obr. 37, 38, 39) (Wichmann, 2006)

"Pěst musí být pevně zatnutá, aby svaly na předloktí fungovaly jako nárazník."
(Wichmann, 2006, s. 30)

Kryt - zvenčí dovnitř

Princip (účel): Rovněž se využívá při obraně horního (krk) a středního pásma (oblast pasu).

Provedení: Základní nácvik krytu vychází ze základního postoje, kdy lehce zatnutou pěst zvedneme (napřáhneme) od pasu do úrovně očí vedle hlavy a pěst vytočíme dlaní šikmo dopředu. Paže je vodorovná se zemí a předloktí je ve svislé poloze. Z této polohy pak vedeme samotný kryt zatnutou pěstí do pozice před tělem (kde de facto srážíme, nebo vyrážíme přicházející úder). Předloktí s paží svírá pravý úhel, pěst směřuje dlaní po oblouku k tělu, přicházející útok (úder) srážíme, nebo vyrážíme stranou. Kryt je možné použít i s otevřenou dlaní (hranou ruky na malíkové straně), ale kryt se zaťatou pěstí je oproti otevřené dlaní silnější. (Viz obrazová příloha obr. 40, 41, 42) (Wichmann, 2006)

Kryt - zevnitř ven

Princip (účel): Používá se při obraně horního a středního pásma.

Provedení: Kryt je založen na "efektu biče", přičemž náprah paže spočívá ve zvednutí kryjící ruky k hrudi a lehce zaťatou pěstí palcem k tělu. Švihnutím nadloktí na stranu kryjící paže prudce zastavíme až na hranici těla a se zrychleným předloktím v kontaktu s protivníkem útok odrazíme, vychýlíme ze směru útoku.

Efektu biče docílíme prudkým zastavením lokte a pokračováním v pohybu předloktí (při prudkém pohybu "biče" paži nikdy zcela nepropínáme). (Viz obrazová příloha obr. 43, 44, 45) (Wichmann, 2006)

Dolní kryt

Princip (účel): Při obraně dolního pásma proti nízko směřovaným úderům nebo kopům.

Provedení: Paží, kterou budeme vykrývat útok, napřáhneme k protějšímu rameni s lehce zaťatou pěstí dlaní k tělu. Opět je kryt založen na "efektu biče", a tak pohyb krytu začíná loket zrychleným pohybem, přičemž pohyb prudce zastavíme na vnější straně

těla. Tím se zrychlí předloktí, čímž dosáhneme "efektu biče". V konečné fázi by pěst měla být kousek nad kolenem a dlaň směřovat ven. (Viz obrazová příloha obr. 46, 47, 48) (Wichmann, 2006)

10.9 Hmaty

V bojové taktice a při boji samotném je důležité znát svého soupeře (lidskou anatomii) a vědět, která místa (oblasti) lidského těla jsou citlivá při doteku až po důraznější působení vnější síly. Pomocí hmatů jsou působení na tato citlivá místa protivníka využívána v náš prospěch.

Hmat je základním blokujícím technicko-pohybovým prvkem v sebeobraně působící bolest na vitální místa lidského těla využívaný v "útočné či obranné" formě obrany v složitějších a komplexnějších kombinacích (např. chvat, páka). (Náchodský, 2006)

„Hmat lze tedy především charakterizovat jako bolestivé působení na vitální místo lidského těla, a to obvykle stiskem či tlakem prstů, jehož cílem je utlumit nebo zcela zastavit pohybovou aktivitu soupeře a v profesní donucovací technice (v souladu s právní normou) dosáhnout cíle donucovacího úkonu a účelu služebního zákroku. Při aplikaci jednoho hmatu bez kombinace s dalším bývá používáno pouze jedné ruky, případně paže (při tlaku vyvinutém např. předloktím, loktem apod.). S ohledem na jeho konstrukci je nejjednodušší formou útočného (obránného) technického prvku.“ (Náchodský, 2006, s. 110)

10.10 Chvaty

Chvat je sebeobránný technicko-pohybový prvek, jehož cílem je znehybnit (blokovat) soupeře a zároveň je souborem úderových a porazových technik, jejichž součástí jsou hmaty a bolestivá uchopení cílené proti vitálním místům lidského těla. (Náchodský, 2006)

„Chvat je tedy ve srovnání s hmatem konstrukčně složitější pohybovou technikou, mnohdy i kombinovanou.“ (Náchodský, 2006, s. 111)

Technika boků na obou nohách - O-goshi (bederní přehoz)

Princip (účel): Bederního přehozu lze využít v situacích, kdy protivníkův pohyb neustále směřuje dopředu (na nás), nebo po jeho útoku v kombinaci s navolňovacím úderem.

Provedení: Chvat začíná levou rukou uchopením soupeřovy pravé ruky v oblasti předloktí (palcem dovnitř) a druhou ruku přiložíme k soupeřovým zadům. Levá ruka táhne soupeřovu pravou ruku dopředu a vychyluje soupeře, přičemž s nepatrným zpožděním provedeme obrat před soupeře na kontakt (záda - břicho) a snížíme svoje těžiště (pokrčíme nohy v kolenou) a zesílíme tah v levé ruce. Jakmile je soupeř na našich bedrech, napneme nohy v kolenech (zvýšíme těžiště) a diagonálně horní polovinou těla pokračujeme ve směru hodů. Pustíme soupeřova záda a ten dopadá na zem, ale levou rukou jeho pravou ruku nepouštíme, protože s ní lze dále pracovat. (Viz obrazová příloha obr. 49, 50, 51) (Schäfer, 2006)

Technika rukou - Tai-otoshi (přehyb)

Princip (účel): Přehyb je převážně o silové práci rukou, můžeme ho použít jak v útoku po navolňovacím úderu, tak po vykrytí útoku na horní pásmo.

Provedení: Chvat začíná levou rukou uchopením soupeřovy pravé ruky v oblasti předloktí (palcem dovnitř) a pravou rukou chytíme soupeřův límec, přičemž s nepatrným zpožděním provedeme obrat před soupeře a loket opřeme do soupeřova podpaží. Naše chodidla směřují stejným směrem jako u soupeře, pravá noha dokročí za soupeřovu pravou nohu, přičemž ji s nepatrným zpožděním pokrčíme v koleni a koleno směřuje k zemi, patou se nedotýkáme země. Zesílíme tah v levé ruce směrem dopředu a nahoru, dotočíme se tělem před soupeře a napneme pravou nohu v koleni. Vychýlený soupeř padá k zemi přes naši pravou nohu, pravou rukou můžeme pustit límec, ale levou rukou držíme soupeřovu pravou ruku. Opět lze s uchopenou rukou dále pracovat. (Viz obrazová příloha obr. 52, 53, 54) (Schäfer, 2006)

Technika ramen - Ippon-seoi-nage (ramenní přehoz)

Princip (účel): Techniky ramenního přehozu využijeme obdobně v situacích jako u bederního přehozu a v útocích směřovaných na horní pásmo, po jejich vykrytí a případném navolňovacím úderu.

Provedení: Chvat začíná levou rukou uchopením soupeřovy pravé ruky v oblasti předloktí (palcem dovnitř). Půlobratem se dostaneme k soupeři a s nepatrným zpožděním zaklesneme pravou paži soupeře pravou rukou mezi naše předloktí a nadloktí. Při obratu na kontakt záda - břicho snížíme svoje těžiště (pokrčením nohou v kolenou) a hod dokončíme výrazným dotočením trupu společně s napnutím nohou v kolenou a tahu za soupeřovu pravou paži. Soupeř je hozen přes náš pravý bok a opět bychom neměli pouštět levou rukou jeho pravou ruku. (Viz obrazová příloha obr. 55, 56, 57) (Schäfer, 2006)

Technika nohou - O-soto-gari

Princip (účel): Této techniky lze využít v našem útoku a v okamžitých protiakcích, po vykrytí soupeřových úderů s použitím fint a navolňovacích úderů na horní pásmo.

Provedení: Chvat začíná levou rukou uchopením soupeřovy pravé ruky v oblasti předloktí (palcem dovnitř) a pravou rukou chytíme soupeřův límec, kdy si jej nejprve

přitáhneme k sobě a pak vychýlíme z rovnováhy tlakem vpřed. Zároveň při vychýlení soupeře levou nohou ukročíme vedle jeho pravé nohy a švihnutím naší propnuté pravé nohy zezadu proti pravé noze soupeře jej podmeteme (kontakt lýtko na lýtko). (Viz obrazová příloha obr. 58, 59, 60) (Schäfer, 2006)

11 Diskuze

K sepsání této práce mě vedla moje aktivně provozovaná zájmová činnost, bojový sport judo a také má profese. Obě vykonávané činnosti a z nich získané zkušenosti a poznatky tak měly nejen obrovský vliv při sepisování a zpracování samotného textu práce, ale i studiem sebeobrany jsem byl zpětně v těchto činnostech pozitivně ovlivněn. Při vypracovávání práce se mi do rukou dostalo nepřehledné množství informací k sebeobraně a jejímu uplatnění ve společnosti. Při studiu dostupné odborné literatury a řady internetových článků bylo občas obtížné oddělit od sebe komercializované prameny od prakticky použitelné literatury. Bylo nutné se zamyslet nad studovaným textem, včetně internetových článků a probrat a vyčlenit důležité informace použitelné pro praktické využití do této práce. Při psaní samotné práce jsem se zaměřil především na autory Z. Náchodského, P. Černého a O. Šelenberka, kteří mají, podle mého soudu, s tímto tématem obrovské zkušenosti. První dva autoři působí v osobní i profesní sféře, O. Šelenberk pak výhradně v profesní sféře pro ozbrojené a bezpečnostní složky. Jsem si vědom toho, že téma sebeobrany je velmi obsáhlé a podat ucelený komplexní soubor, který bude srozumitelný a bude obsahovat všechny faktory, jež tvoří sebeobrannou situaci, včetně přípravy na ni, je složité. Nicméně pokusil jsem se, podat ucelený souhrn přinejmenším základních zákonitostí a znalostí daného tématu.

Docházím k tomu, že existence důvodných obav o vlastní bezpečí není v dnešním světě o nic větší než v minulosti, avšak v minulosti tyto obavy byly ohraničené, či spíše omezené technologií umožňující celosvětovou komunikaci. Události v dnešním světě mohou občas na jedince působit děsivě (např. ozbrojené konflikty, únosy, přepadení, loupeže, znásilnění apod.). Mediální svět se mnohdy po honbě za senzací může jevit tak, že násilí v nejrůznější formě je mezi lidmi ve světě naprosto přirozené a bránit se mu jakýmkoli prostředky za každou cenu je nutné. Ovšem každá mince má svůj rub a líc a v tomto případě tomu není jinak. Ano, pokud nastane v našem životě nebezpečná situace, kdy budeme ohroženi na životě nebo zdraví, použijeme jakýchkoli prostředků k zamezení útoku a ochraně života a zdraví. Ale také díky své vlastní nerozváženosti můžeme dopustit, že obyčejná názorová výměna přeroste v dokazování vlastní síly a

moci, vedoucí až v bojovou situaci, která by teoreticky za podmínek neznalosti naučených sebeobránných technik v bojovou situaci vůbec přerůst nemusela. A proto je důležité si uvědomit, že znalost technik sebeobrany je zbraní, se kterou by se mělo rozvážně zacházet a náležitě se podle toho také chovat. Jako takové se jí dá úplně stejně využít k vlastní obraně, nebo také naopak zneužít k přepadu druhých. Proto by si při výcviku sebeobrany měl každý uvědomit proč a za jakým účelem se chce naučit technikám sebeobrany. O tomto by měl být každý svým vyučujícím neustále v různých formách informován.

12 Závěry

Vypracováním této práce jsem došel k závěru, že obránce je v sebeobraně situaci pod obrovským psychickým tlakem ze strany útočníka, zákonných podmínek pro obranu a rovněž je svázán etickými a morálními aspekty vyplývajícími taktéž z jeho dosud prožívaného života. Z této práce tedy jasně vyplývá, že sebeobrana jako programová aplikace s otevřeným systémem použití je složitým komplexním celkem, jehož cílem je využití všech možností k ochraně či obraně života a zdraví osob, a jako taková může být specifikována pro konkrétní skupinu osob jako děti, ženy, senioři, policisté, vojáci apod. Postupným zpracováním daného tématu jsem na základě zjištěných poznatků došel k těmto dílčím závěrům:

- Sebeobrané systémy se vyvíjely z vnitřních pohnutek člověka (např. touha po dokonalosti, po svobodě apod.) a vnějších podmínek působících na jedince prostřednictvím prostředí a společnosti, ve které žil.
- Většina bojových umění je založena na rovnoměrném základu fyzické připravenosti a duchovní nauky rozvíjející morální podvědomí svých praktikantů, což je v programu mnohých škol sebeobran rámcově omezeno pouze v právní rovině vymezením pojmů nutné obrany a krajní nouze.
- Sebeobranou situaci ovlivňuje řada faktorů podílejících se na konečném výsledku boje. Hlavními rozhodujícími faktory jsou taktické dovednosti, vhodně zvolená a použitá technika a psychická stabilita jedince.
- Obránci je v sebeobraně situaci trestním zákoníkem umožněno využití institutu nutné obrany a krajní nouze i za použití nejrůznějších prostředků a zbraní v mezích tohoto i jiných právních předpisů. Pokud obránce v nutné obraně nebo krajní nouzi vybočí ze zákonem daných podmínek těchto dvou institucí, bude se jednat o trestný čin, ale zároveň se bude přihlížet k okolnostem, za jakých byl trestný čin spáchán. Tudíž jednání v nutné obraně či krajní nouzi, i za nedodržení zákonných podmínek, bude považováno jako polehčující okolnost.

- V dnešní době jsou rozpracované sebeobrané systémy zaměřeny na všechny populační kategorie. V osobní sféře od dětí předškolního věku po seniory, muže a ženy až po profesní potřeby spojené s výkonem povolání bezpečnostních, ozbrojených a jiných profesí.
- Člověk praktikující sebeobranu má získanou průpravou větší šanci zvládnout případný střet než ten, kdo se touto problematikou vůbec nezabývá.
- Praktikant sebeobrany je pozornější vůči svému okolí a je připravenější čelit nejrůznějším nebezpečným situacím.
- Zápasy v bojových sportech nejsou srovnatelné s reálnou bojovou situací, ale vytváří takové podmínky zátěže, že jedinec je schopen zvládnout případný střet po technické, taktické i psychické stránce.

Tato práce je určena všem aktivním lidem, kterým není lhostejné jejich vlastní bezpečí nebo bezpečí jejich blízkých osob. V práci tak může každý najít základní souhrnné poznatky a zákonitosti z této oblasti a podle toho se i v případných nebezpečných situacích přizpůsobit, zachovat, či nebezpečí ve většině případů zcela předejít.

13 Použitá literatura a internetové zdroje

Použitá literatura:

- 1) ČERNÝ, P.; GOETZ, M. *Manuál obranné střelby*. Praha : Grada, 1. vydání 2004. ISBN 80-247-0739-X.
- 2) DRAEGER, D.; SMITH, R. *Asijská bojová umění*. Bratislava : CAD PRESS, 1. vydání 1995. ISBN 80-85349-40-X.
- 3) ĎURECH, M. *Úpoly*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2000, ISBN 80-223-1381-5.
- 4) FIRST, R.; KRÁL, P.; KRÁL, P. *Průpravná cvičení v sebeobraně*. Praha : Policejní akademie Praha, 1. vydání 2002. ISBN 80-7251-105-X.
- 5) GURGEL, F. *Brazílské džúdzucu*. Praha : Naše vojsko, 2009. ISBN 978-80-206-1053-9.
- 6) IMI SDE-OR (LICHTENFELD); EYAL, Y. *Krav Maga umění čelit ozbrojenému útočníkovi*. Praha : Naše vojsko, dotisk 2010. ISBN 80-206-0689-0.
- 7) KOVAŘÍK, Z. *Verbální sebeobrana a její analýza ve vybraných sebeobranných situacích (Bakalářská práce)*. Brno, 2010.
- 8) KLEMENTIS, L.; KOPINIČ, V. *Goju Ryu karate kata 1*. Bratislava : CAD PRESS, 2002. ISBN 80-88969-06-9.
- 9) KURFÜRST, Z. *Historie Wu Shu Kung-Fu*. Adamov : Temple, 1992. ISBN 80-901295-5-2.
- 10) LEBEDA, A. A. *Sebeobrana*. Praha : Olympia, 1979. ISBN 27-068-79.
- 11) NÁCHODSKÝ, Z.; HONZÍK, J. *Umíte se bránit?* Praha : Naše vojsko, 1987. ISBN 28-067-87 11/04.
- 12) NÁCHODSKÝ, Z. *Nebojte se bránit*. Praha : Armex Publishing, 1. vydání 2006. ISBN 80-886795-43-8.

- 13) REGULI, Z. *Úpolové sporty (distanční studijní text)*. Brno : Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3700-8.
- 14) RÖDEL, B. *Aikido*. České Budějovice : KOPP, 2006. ISBN 80-7232-292-3.
- 15) SCHÄFER, A. *Judo*. České Budějovice : KOPP, 1. vydání 2007. ISBN 978-80-7232-327-2.
- 16) ŠELENBERK, O. *Bojové umění Musado*. Vlastní náklad, 2. vydání 2002.
- 17) URGELA, R. *Trénink v bojových uměních*. Bratislava : CAD PRESS, 1. vydání 1991. ISBN 80-85349-11-6.
- 18) URGELA, R. *Pokročilý trénink v bojových uměních*. Bratislava : CAD PRESS, 2006. ISBN 80-889969-28-X.
- 19) ÚZ 768, *Trestní předpisy*. Ostrava : Sagit, 2010. ISBN 978-80-7208-782-2.
- 20) WEINMANN, W. *Lexikon bojových sportů od aikida k zenu*. Praha : Naše vojsko, 2005. ISBN 80-206-0613-0.
- 21) WICHMANN, W-D. *Karate*. České Budějovice : KOPP, 2006. ISBN 80-7232-197-8.

Použité internetové zdroje:

- 22) CAPOEIRA - BRAZILSKÝ BOJOVÝ TANEC. [online] červenec 2006 [cit. 2011-2-13]. Dostupné na www: <<http://www.samuraj.cz/clanek/capoeira-brazilsky-bojovy-tanec>>
- 23) HAŠKA, M. *Princip Judo jako základ sebeobrany* [online]. Brno : Speciální tělesná výchova SOŠ OOM Brno, leden 2011 [cit. 2011-2-16]. Dostupné na www: <http://www.cudk.cz/Temata/temata.htm_Teorie%20sebeobrany.doc>
- 24) HAŠKA, M. *Teoretické znalosti z oblasti sebeobrany* [online]. Brno : Speciální tělesná výchova SOŠ OOM Brno, leden 2011 [cit. 2011-2-16]. Dostupné na www: <http://www.cudk.cz/Temata/temata.htm_Principy%20sebeobrany.doc>

- 25) HISTORIE KICKBOXU VE SVĚTĚ. [online] srpen 2007 [cit. 2011-3-7]. Dostupné na www: <<http://bojova-umeni.blog.cz/0708/historie-kickboxu-ve-svete>>
- 26) JUDO. [online] 2011 [cit. 2011-3-6]. Dostupné na www: <<http://web.quick.cz/judo.turnov/kapitola3.htm>>
- 27) JUDO. [online] 2011 [cit. 2011-3-6]. Dostupné na www: <<http://web.quick.cz/judo.turnov/kapitola5.htm>>
- 28) KOUKAL, M. *Zemři, vyhneš se stresu* [online] říjen 2005 [cit. 2011-3-14]. Dostupné na www: <<http://www.21stoleti.cz/view.php?cislocclanku=2005102104>>
- 29) KRAJNÍ NOUZE. [online] únor 2011 [cit. 2011-3-5]. Dostupné na www: <<http://www.mujglock.com/krajni-nouze.html>>
- 30) MÜSCHWERK, R. *Přehled historické literatury I.* [online] únor 2003 [cit. 2011-2-14]. Dostupné na www: <<http://myschwerk.webzdarma.cz/sum.html>>
- 31) NOVÁK, M. *Sebeobrana a trestní zákoník* [online] 2011 [cit. 2011-3-5]. Dostupné na www: <<http://www.jujutsu.cz/jujutsu/sebeobrana-a-trestni-zakonik>>
- 32) NUTNÁ OBRANA. [online] únor 2011 [cit. 2011-3-5]. Dostupné na www: <<http://www.mujglock.com/nutna-obrana.html>>
- 33) POSLOUPNOST VÝVOJE KARATE. [online] 2011 [cit. 2011-2-12]. Dostupné na www: <http://www.karatetygr.cz/o_karate_02-01.htm>
- 34) TRETNÍ PRÁVO PRO LAIKY, *Nepřičetnost* [online] 2011 [cit. 2011-3-19]. Dostupné na www: <<http://www.trestni-rizeni.com/vyklad-pojmu/nepricetnost>>
- 35) VACHTOVÁ, J. *Úderové plochy* [online]. Praha : Goju Ryu Karate TJ Sokol Kampa, 2011 [cit.2011-3-15]. Dostupné na www: <<http://www.karate-kampa.cz/index.php?zobraz=rubrika&id=12>>
- 36) WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIE, *Osobnost* [online] 8. březen 2011 [cit.2011-3-18]. Dostupné na www: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Osobnost>>
- 37) WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIE, *Schopnosti* [online] 7. březen 2011 [cit.2011-3-18]. Dostupné na www: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Schopnosti>>

- 38) WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIE, *Postoj* [online] 7. březen 2011 [cit.2011-3-18]. Dostupné na www: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Postoj>>
- 39) WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIE, *Volní vlastnosti* [online] 15. únor 2011 [cit.2011-3-18]. Dostupné na www: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Voln%C3%AD_vlastnosti>
- 40) WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIE, *Charakter* [online] 7. březen 2011 [cit.2011-3-18]. Dostupné na www: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Charakter>>
- 41) WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIE, *Komunikace* [online] 14. leden 2011 [cit.2011-3-18]. Dostupné na www: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Komunikace>>
- 42) WIKIPEDIE OTEVŘENÁ ENCYKLOPEDIE, *Motivace* [online] 18. březen 2011 [cit.2011-3-18]. Dostupné na www: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace>>

14 Seznam příloh

Příloha č. 1 psychologie - pojmy

Příloha č. 2 právo - související pojmy se sebeobrannou

Příloha č. 3 obrazové přílohy

Příloha č. 1 psychologie - pojmy

Osobnost

Je individuální jednota biologických, psychologických a sociálních aspektů utvářena ve vztazích mezi lidmi a ve společnosti => v nich se projevuje a zároveň je jedinečná a neopakovatelná. (Wikipedie otevřená encyklopedie, 2011, dostupné na [www: http://cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org))

Temperament

Je souhrn vlastností, které určují tempo střídání psychických procesů a stavů, činností a jednání a také intenzitu reakcí člověka na různé podněty. Určuje délku trvání různých duševních zážitků a výraznost vnějšího chování. (Wikipedie otevřená encyklopedie, 2011, dostupné na [www: http://cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org))

Schopnosti

Jsou předpokladem pro výkon jedince, které umožňují úspěšně se naučit vykonávat určitou činnost. Nejsou vrozené, ale vznikají a rozvíjejí se na základě vrozených vloh (předpoklad k určité činnosti). (Wikipedie otevřená encyklopedie, 2011, dostupné na [www: http://cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org))

Charakter

Je souhrn psychických vlastností osobnosti, které se zakládají na mravních zásadách a projevují se v chování a jednání člověka. Projevuje se v cílech, které si člověk klade a v prostředích, jež používá k jejich dosažení. Není vrozený ani dědičný, ale je silně závislý na výchově a působení společnosti. (Wikipedie otevřená encyklopedie, 2011, dostupné na [www: http://cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org))

Motivace

Je proces usměrňování, udržování a energetizace chování. Vzniká na základě určité potřeby, tj. stavu organismu, který je reakcí na nějaký nedostatek. (Wikipedie otevřená encyklopedie, 2011, dostupné na [www: http://cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org))

Postoje

Jsou relativně ustálené tendence reakcí reagovat na určité podněty pro a proti. Člověk se s postoji nerodí, vliv na jejich utváření má rodinné prostředí, charakter a temperament. (Wikipedie otevřená encyklopedie, 2011, dostupné na [www: http://cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org))

Volní vlastnosti

Jsou podmíněné vůlí člověka a vyjadřují záměrné, cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytčeného cíle. (Wikipedie otevřená encyklopedie, 2011, dostupné na [www: http://cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org))

Komunikace

Základní složky komunikace (Wikipedie otevřená encyklopedie, 2011, dostupné na [www: http://cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org)):

- **komunikátor**- osoba sdělující určitý obsah
- **komunikant** - osoba přijímající určitý obsah
- **komuniké** - obsah sdělení (verbální, neverbální), složky:
 - a) kognitivní
 - b) emotivní
 - c) snahové
- **komunikační kanál** - prostředí, kde vzniká a kterým se komuniké šíří

Komunikace se neredukuje jen na obsahy sdělení, ale důležitou roli zde hrají i jiné faktory (např. citový přízvuk) tzv. metakomunikace:

- a) verbální a neverbální obsah
- b) kontext situace (posloupnost událostí)
- c) emotivní akcent
- d) mimický a pantomimický výraz

Příloha č. 2 právo - související pojmy se sebeobrannou

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník

§ 13 Trestný čin

(1) Trestným činem je protiprávní čin, který trestní zákon označuje za trestný a který vykazuje znaky uvedené v takovém zákoně.

(2) K trestní odpovědnosti za trestný čin je třeba úmyslného zavinění, nestanoví-li trestní zákon výslovně, že postačí zavinění z nedbalosti. (ÚZ 768, 2010, s. 15)

§ 15 Úmysl

(1) Trestný čin je spáchán úmyslně, jestliže pachatel

a) chtěl způsobem uvedeným v trestním zákoně porušit nebo ohrozit zájem chráněný takovým zákonem, nebo

b) věděl, že svým jednáním může takové porušení nebo ohrožení způsobit, a pro případ, že je způsobí, byl s tím srozuměn.

(2) Srozuměním se rozumí i smíření pachatele s tím, že způsobem uvedeným v trestním zákoně může porušit nebo ohrozit zájem chráněný takovým zákonem. (ÚZ 768, 2010, s. 16)

§ 16 Nedbalost

(1) Trestný čin je spáchán z nedbalosti, jestliže pachatel

a) věděl, že může způsobem uvedeným v trestním zákoně porušit nebo ohrozit zájem chráněný takovým zákonem, ale bez přiměřených důvodů spoléhal, že takové porušení nebo ohrožení nezpůsobí, nebo

b) nevěděl, že svým jednáním může takové porušení nebo ohrožení způsobit, ač o tom vzhledem k okolnostem a k svým osobním poměrům vědět měl a mohl.

(2) Trestný čin je spáchán z hrubé nedbalosti, jestliže přístup pachatele k požadavku náležité opatrnosti svědčí o zřejmé bezohlednosti pachatele k zájmům chráněným trestním zákonem. (ÚZ 768, 2010, s. 16)

§ 22 Pachatel

(1) Pachatelem trestného činu je, kdo svým jednáním naplnil znaky skutkové podstaty trestného činu nebo jeho pokusu či přípravy, je-li trestná.

(2) Pachatelem trestného činu je i ten, kdo k provedení činu užil jiné osoby, která není trestně odpovědná pro nedostatek věku, nepřičetnost, omyl, anebo proto, že jednala v nutné obraně, krajní nouzi či za jiné okolnosti vylučující protiprávnost, anebo sama nejednala nebo nejednala zaviněně. Pachatelem trestného činu je i ten, kdo k provedení činu užil takové osoby, která nejednala ve zvláštním úmyslu či z pohnutky předpokládané zákonem; v těchto případech není vyloučena trestní odpovědnost takové osoby za jiný trestný čin, který tímto jednáním spáchala. (ÚZ 768, 2010, s. 17)

§ 26 Nepřičetnost

Kdo pro duševní poruchu v době spáchání činu nemohl rozpoznat jeho protiprávnost nebo ovládat své jednání, není za tento trestný čin trestně odpovědný. (ÚZ 768, 2010, s. 18)

"Nepřičetnost pachatele je důležitou okolností, vylučují protiprávnost jednání pachatele činu, který by byl za jiných okolností posouzen jako trestný čin. Znamená to, že kdo se dopustí jinak trestného jednání ve stavu nepřičetnosti, není za takové jednání trestně odpovědný a nemůže být tedy trestně stíhán, resp. nemůže být uznán vinným trestným činem. Při zkoumání otázek přičetnosti se zjišťuje, zda pachatel činu byl v době spáchání schopen ovládat své jednání a rozpoznat nebezpečnost svého jednání. Jestliže alespoň některá z těchto schopností u něj v době činu byla zcela vymizelá, jednal pachatel ve stavu nepřičetnosti a nemůže tedy být odsouzen. Pokud ovšem byla u pachatele přičetnost pouze snižená (tzn. ovládací nebo rozpoznávací schopnosti byly

pouze oslabené, ale ne vymizelé), je pachatel za své jednání trestně odpovědný a ke snížené přičetnosti se přihlédne pouze při ukládání trestu. Otázka přičetnosti se řeší za pomoci znalců z oboru psychiatrie, kteří zkoumají psychický stav pachatele činu. Na základě znaleckého posudku pak také může takovému pachateli být uloženo ochranné léčení, aby se v budoucnu podobné jednání pachatele ve stavu nepřičetnosti nebo snížené přičetnosti neopakovalo." (Trestní právo pro laiky, 2011)

§ 158 Rvačka

(1) Kdo úmyslně ohrozí život nebo zdraví jiného tím, že se zúčastní rvačky, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.

(2) Odnětím svobody na šest měsíců až pět let nebo peněžitým trestem bude pachatel potrestán, je-li při činu uvedeném v odstavci 1 jinému způsobena těžká újma na zdraví.

(3) Odnětím svobody na dvě léta až osm let bude pachatel potrestán, je-li při činu uvedeném v odstavci 1 jinému způsobena smrt. (ÚZ 768, 2010, s. 45)

Příloha č. 3 obrazové přílohy

Postoj

základní postoj (obr.1 Náchodský, 2006)



bojový postoj (obr.2 Náchodský, 2006)



Pohyb - přemístování

odsun (obr. 3, 4, 5, 6 Náchodský, 2006)

1. fáze (obr. 3)



2. fáze (obr. 4)



3. fáze (obr. 5)



4. fáze (obr. 6)



odkrok (obr. 7, 8, 9, 10 Náchodský, 2006)

1. fáze (obr. 7)



2. fáze (obr. 8)



3. fáze (obr. 9)



4. fáze (obr. 10)



Pádové techniky

Pád s kotoulem vpřed (obr. 11, 12, 13, 14, 15 Schäfer, 2007)

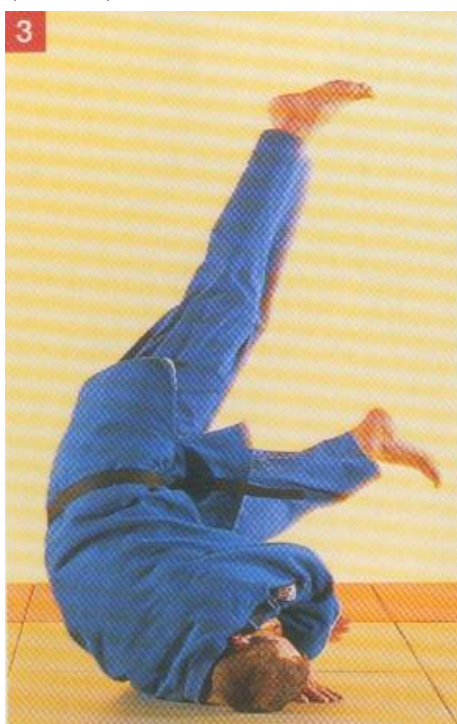
(obr. 11)



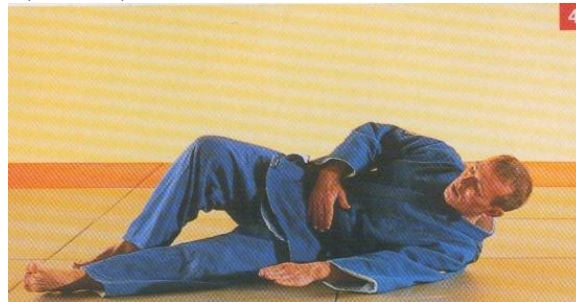
(obr. 12)



(obr. 13)



(obr. 14)

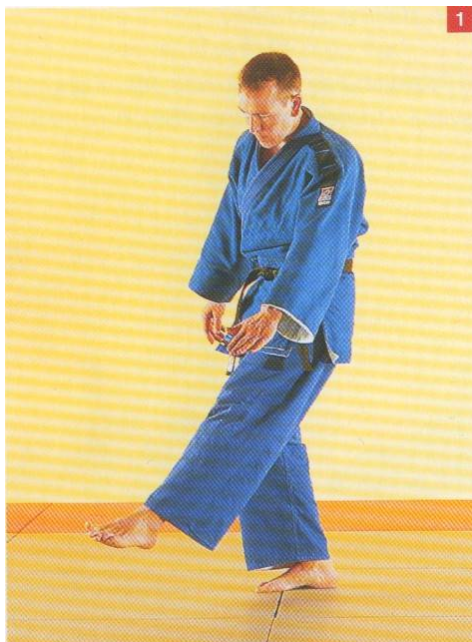


(obr. 15)

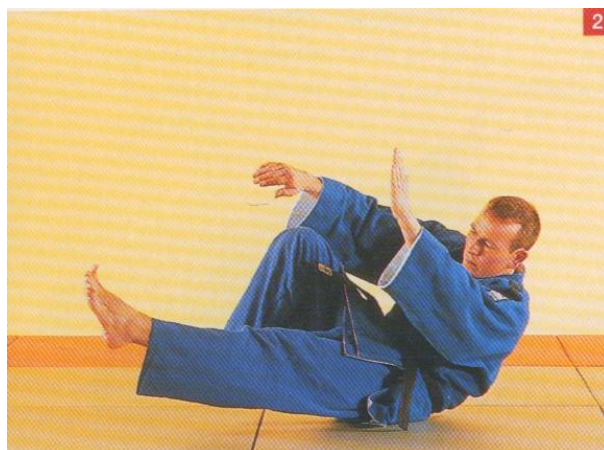


Pád stranou (obr. 16, 17, 18 Schäfer, 2007)

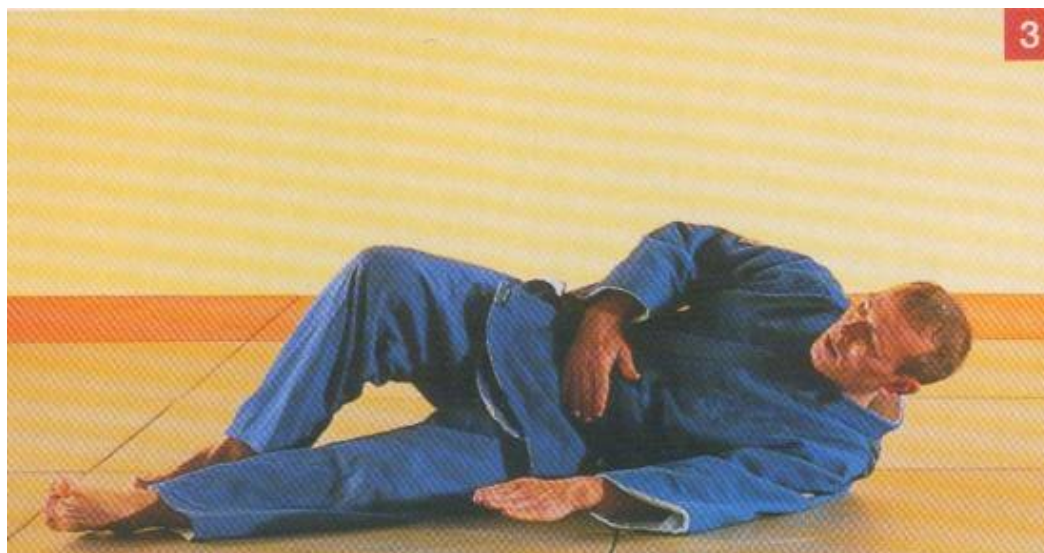
(obr. 16)



(obr. 17)

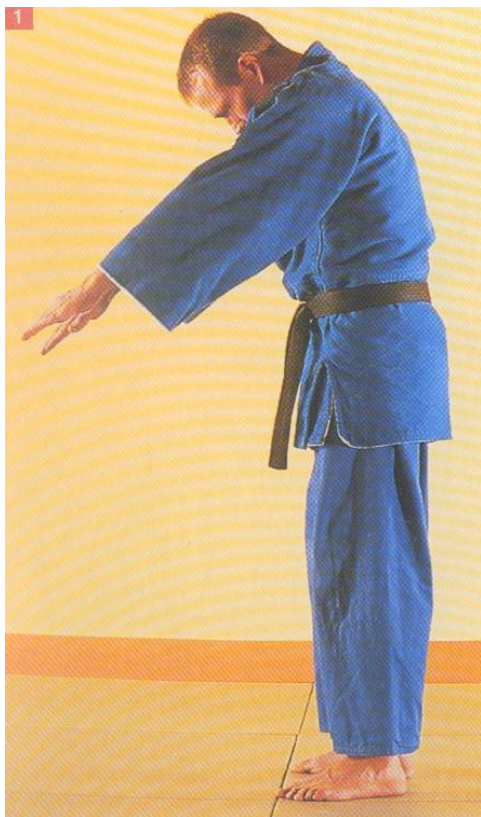


(obr. 18)

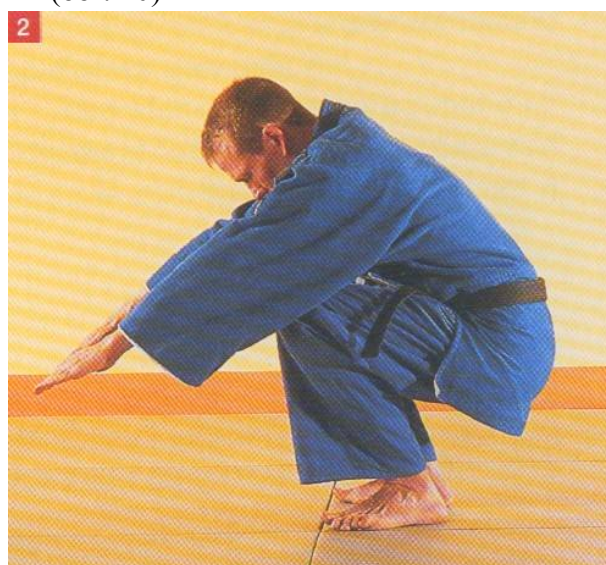


Pád vzad z podřepu bez vztyku (obr. 19, 20, 21 Schäfer, 2007)

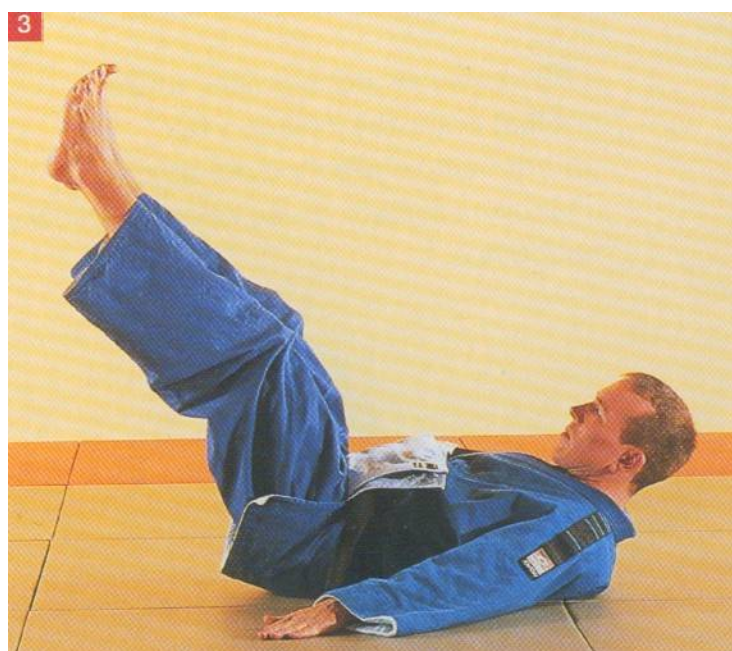
(obr. 19)



(obr. 20)

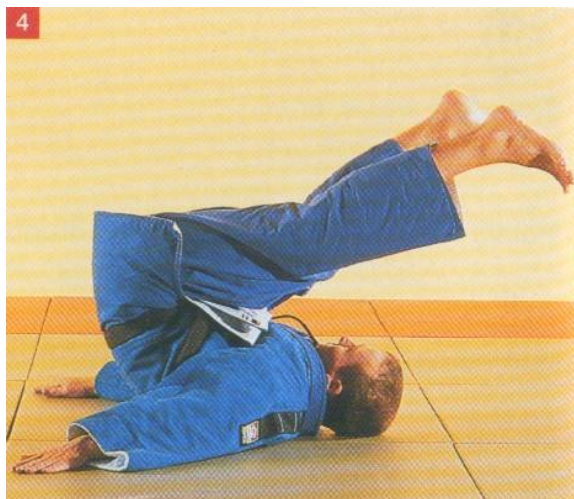


(obr. 21)

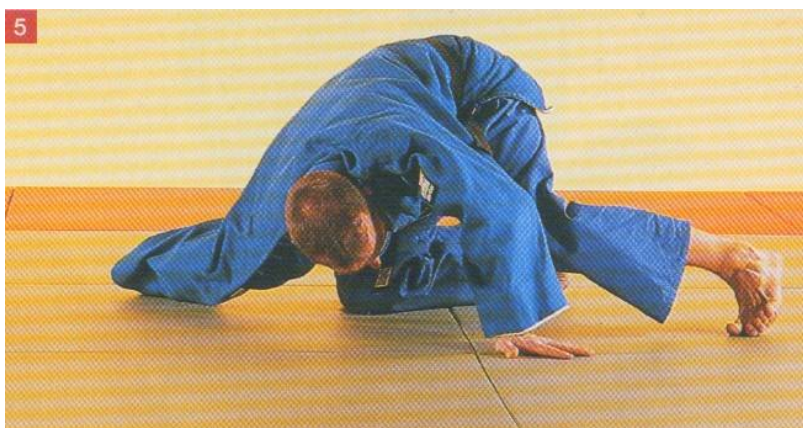


Pád s kotoulem vzad se vztykem (obr. 19, 20, 21, 22, 23, 24 Schäfer, 2007)

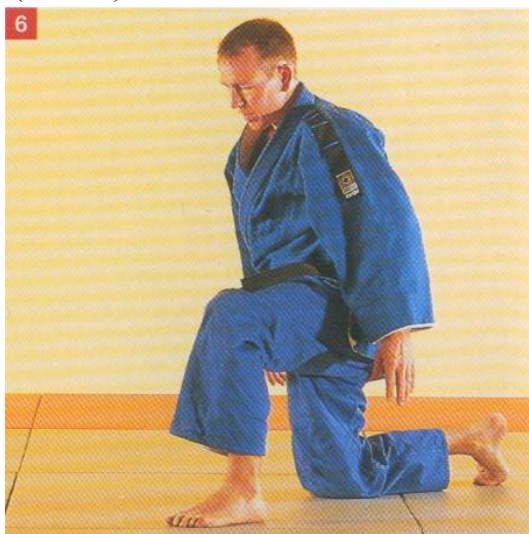
(obr. 22)



(obr. 23)

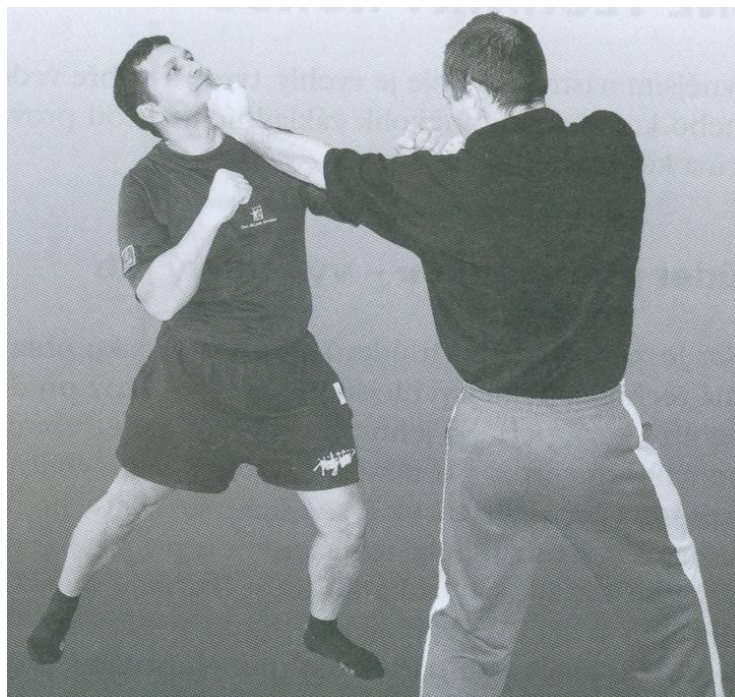


(obr. 24)

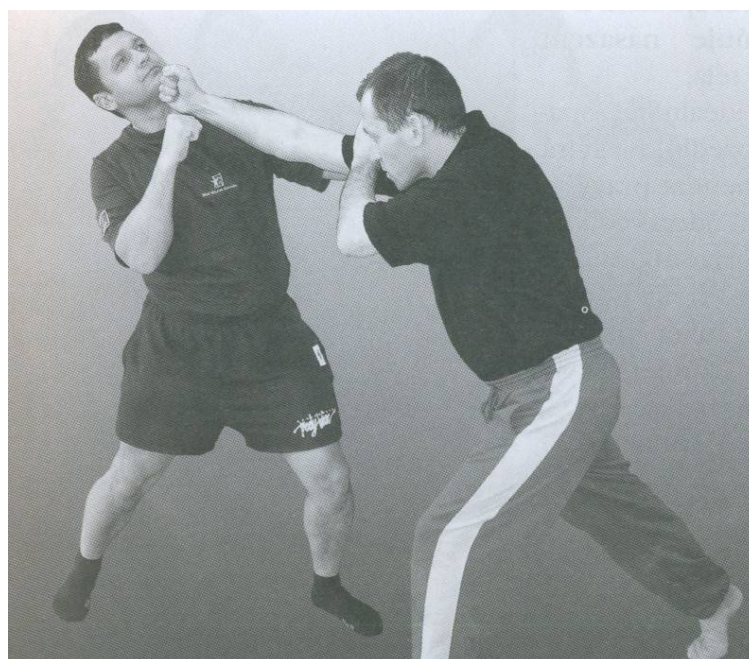


Údery rukou

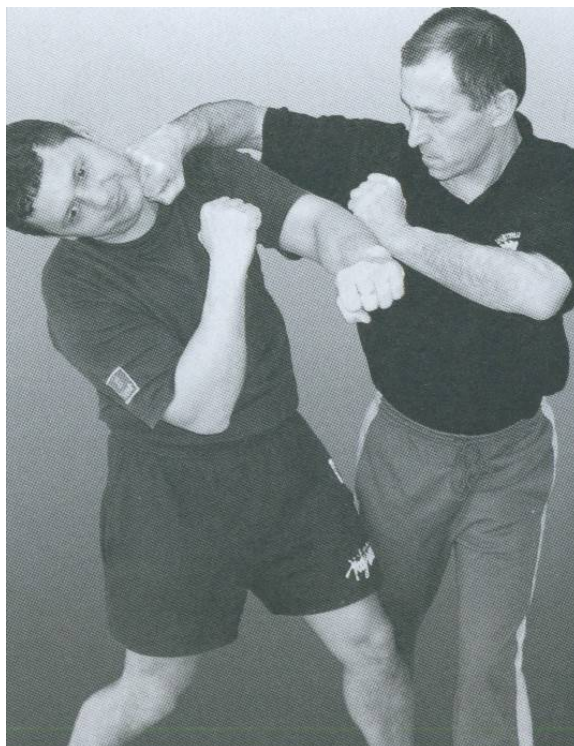
Přímý úder přední rukou (obr. 25 Urgela, 2006) (obr. 25)



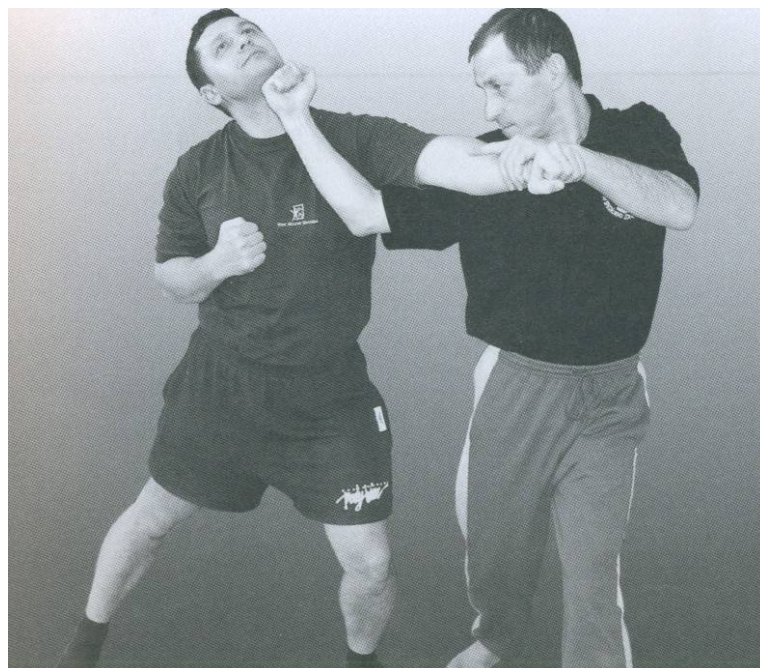
Přímý úder zadní rukou (obr. 26 Urgela, 2006) (obr. 26)



Obloukový úder - hák (obr. 27 Urgela, 2006) (obr. 27)

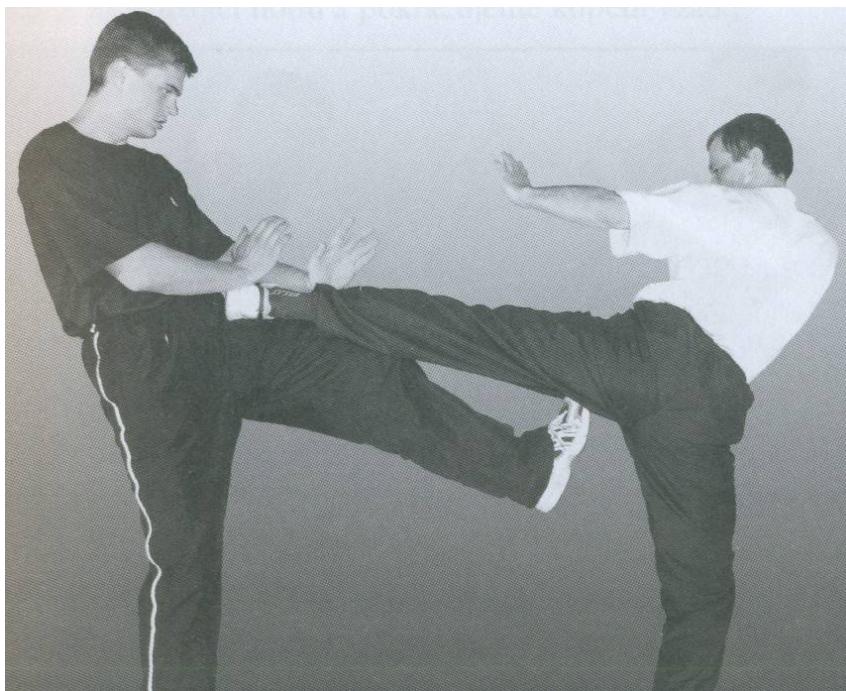


Obloukový úder - zvedák (obr. 28 Urgela, 2006) (obr. 28)



Kopy

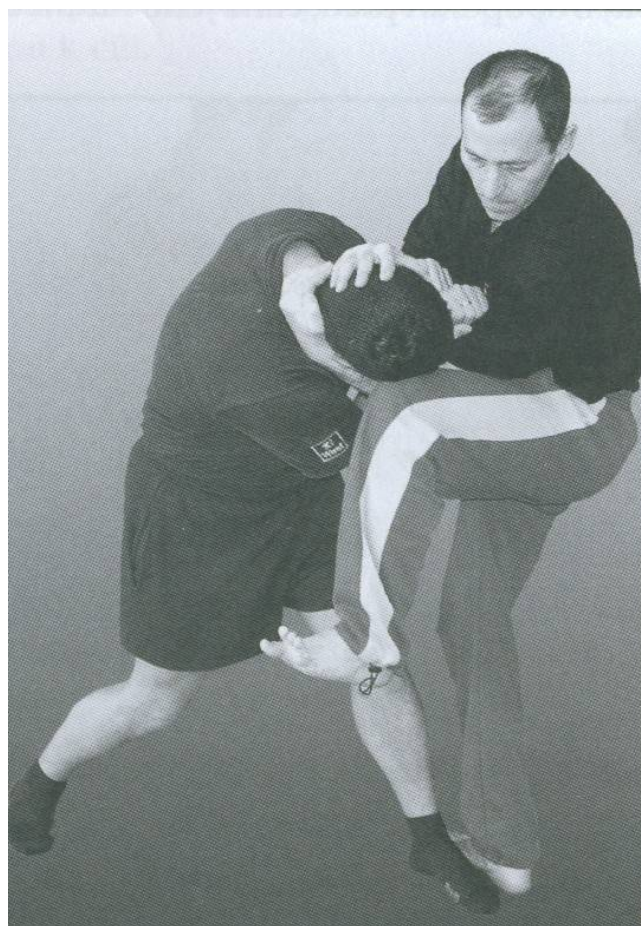
Přímý kop (obr. 29 Urgela, 2006) (obr. 29)



Obloukový kop (obr. 30 Urgela, 2006) (obr. 30)



Kop kolenem (obr. 31 Urgela, 2006) (obr. 31)



Páka na zápěstí (zvrátka) (obr. 32, 33, 34, 35, 36 Náchodský, 2006)

1. fáze (obr. 32)



2. fáze (obr. 33)



3. fáze (obr. 34)



4. fáze (obr. 35)



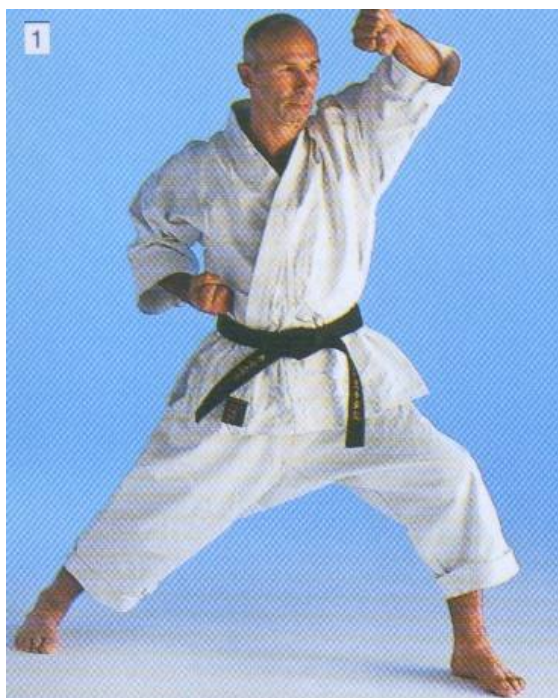
5. fáze (obr. 36)



Kryty

Horní kryt (obr. 37, 38, 39 Wichmann, 2006)

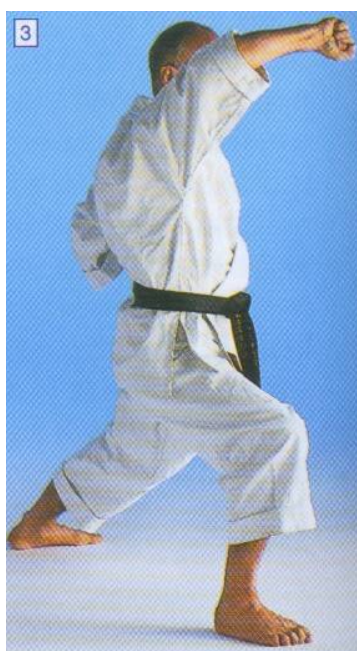
(obr. 37)



(obr. 38)

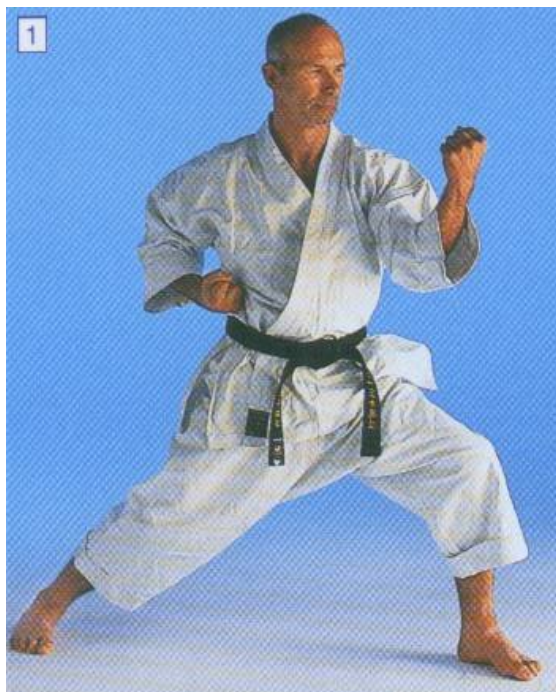


(obr. 39)

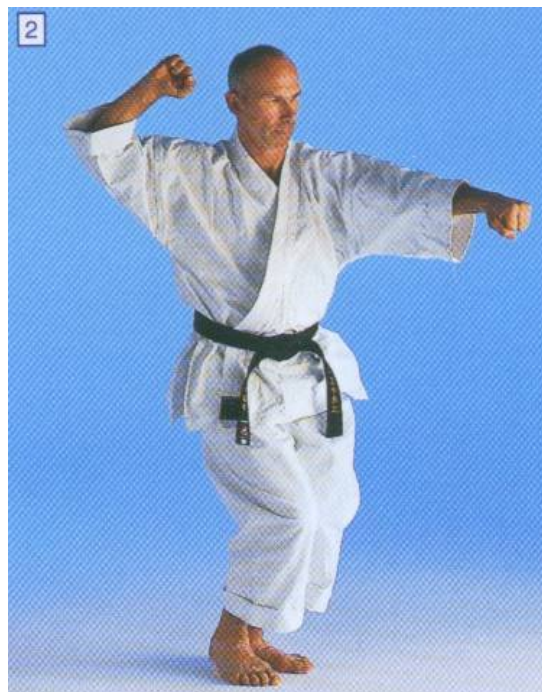


Kryt zvenčí dovnitř (obr. 40, 41, 42 Wichmann, 2006)

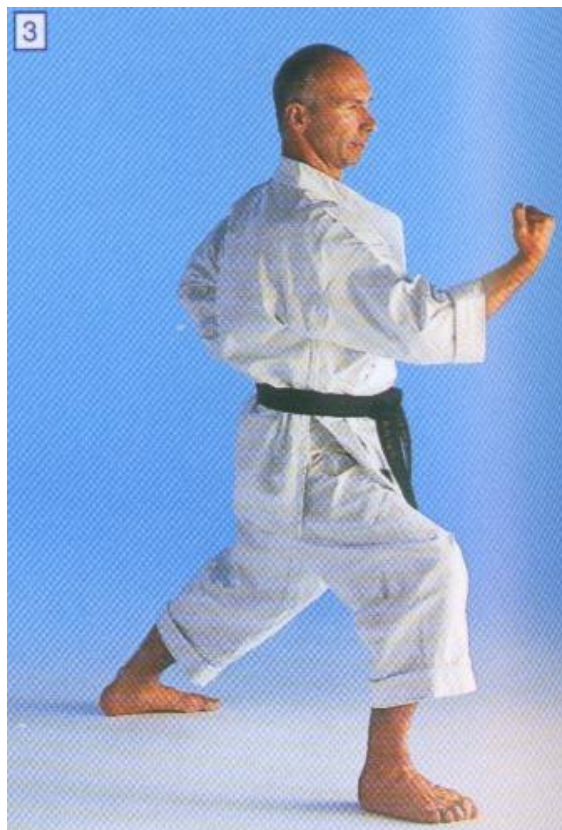
(obr. 40)



(obr. 41)

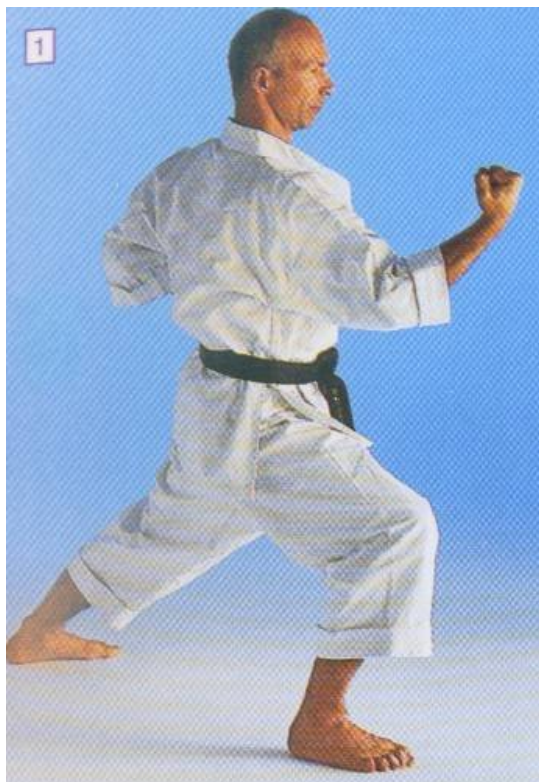


(obr. 42)

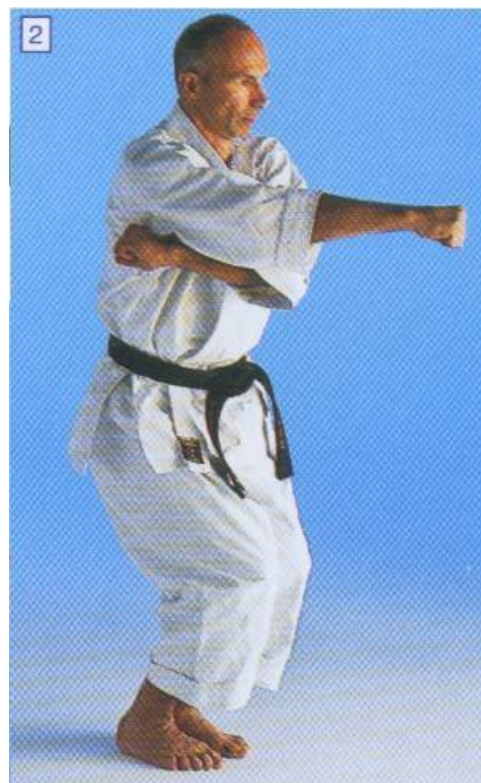


Kryt zevnitř ven (obr. 43, 44, 45 Wichmann, 2006)

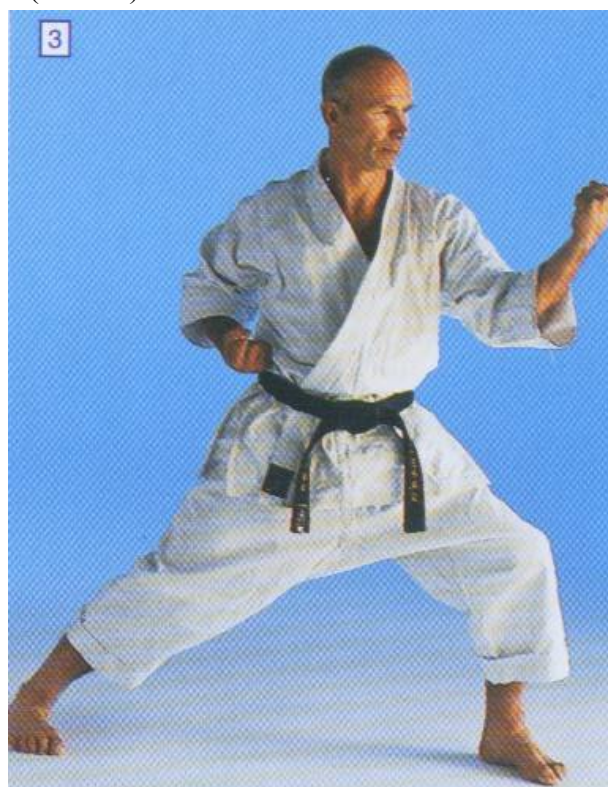
(obr. 43)



(obr. 44)



(obr. 45)



Dolní kryt (obr. 46, 47, 48 Wichmann, 2006)

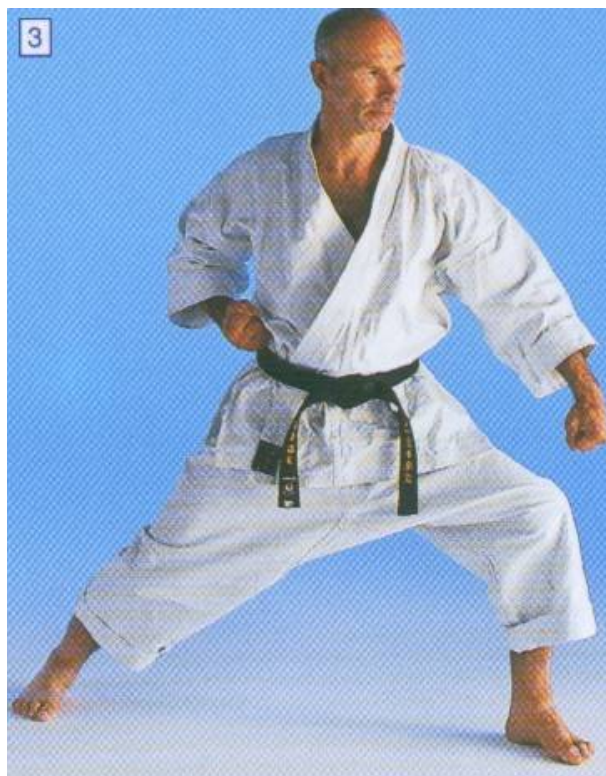
(obr. 46)



(obr. 47)



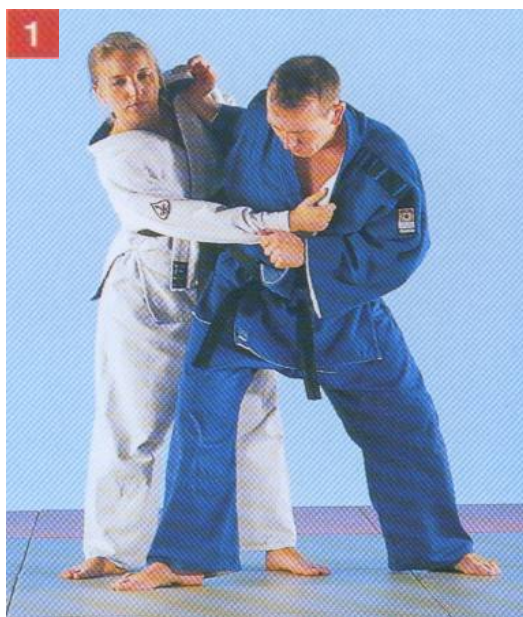
(obr. 48)



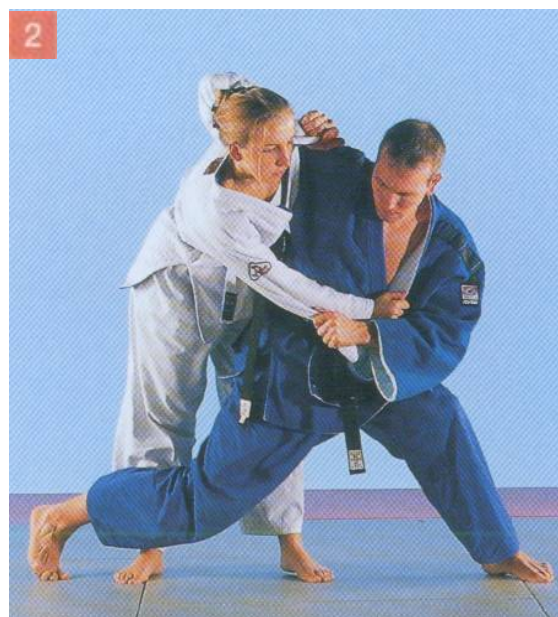
Chvaty v postoji

Tai-otoshi (obr. 49, 50, 51 Schäfer, 2007)

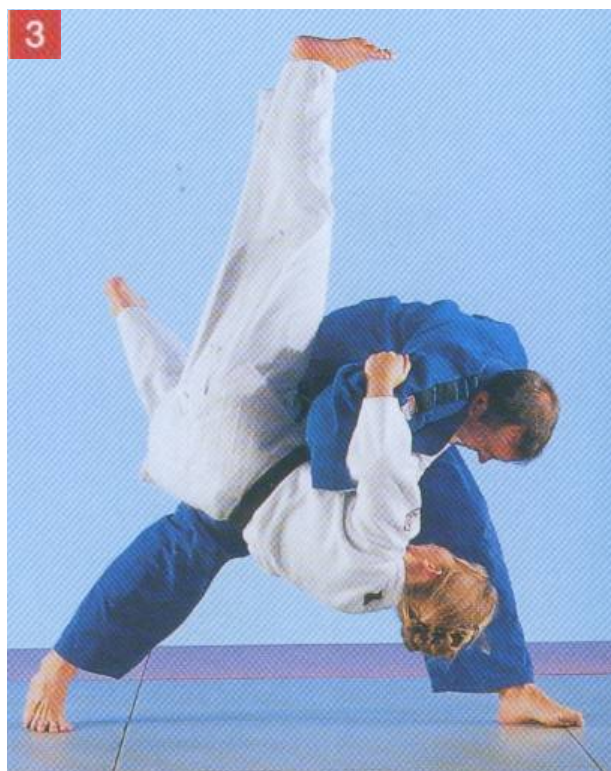
(obr. 49)



(obr. 50)

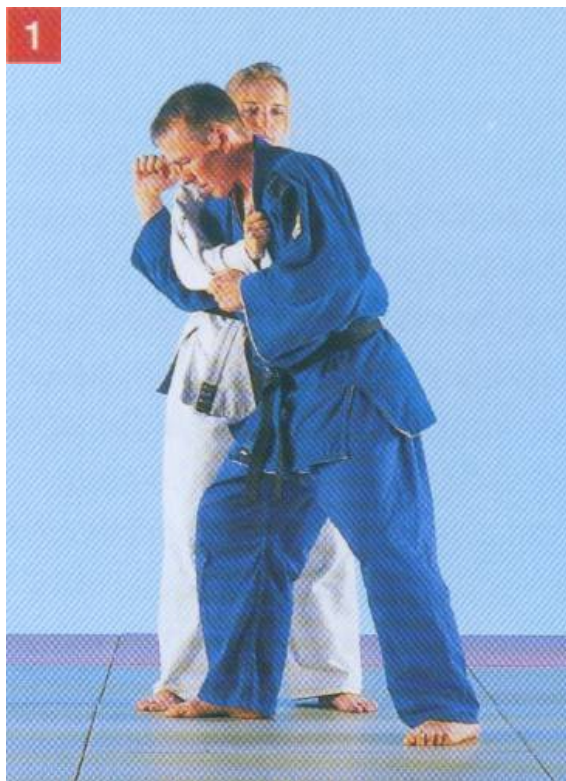


(obr. 51)



Ippon-seoi-nage (obr. 52, 53, 54 Schäfer, 2007)

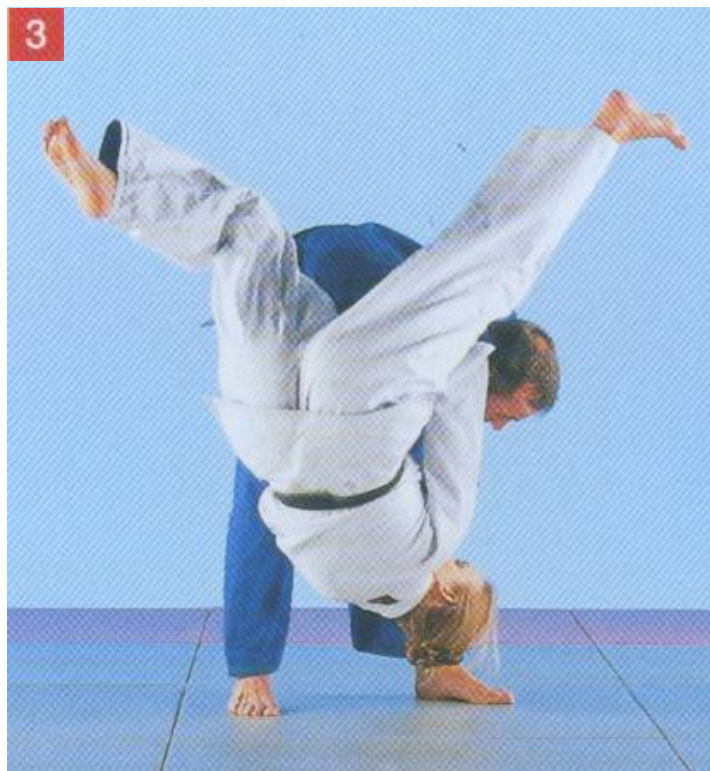
(obr. 52)



(obr. 53)



(obr. 54)

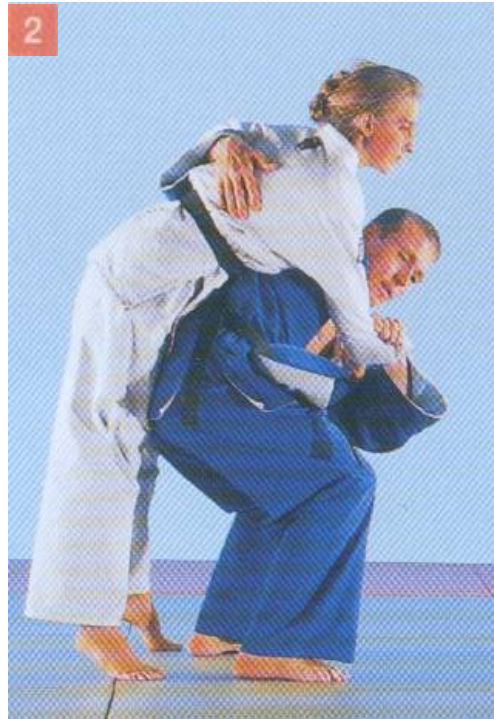


O-goshi (obr. 55, 56, 57 Schäfer, 2007)

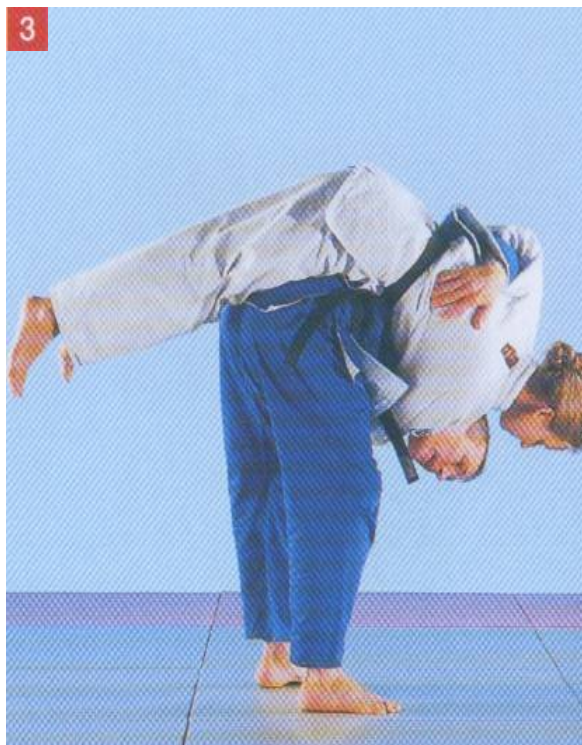
(obr. 55)



(obr. 56)

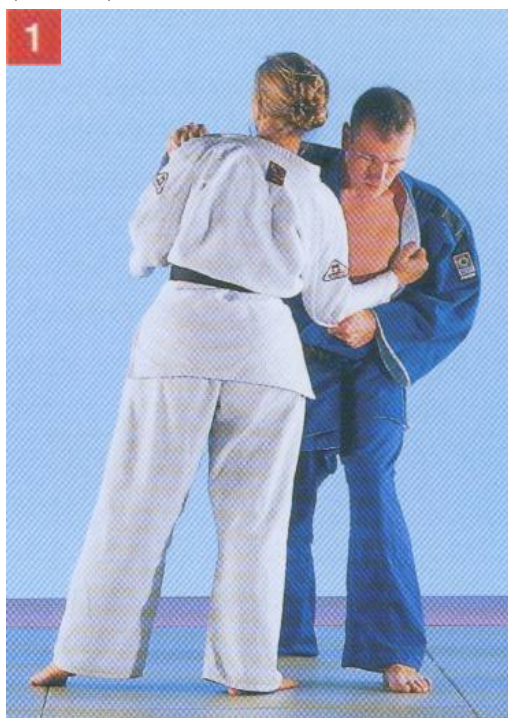


(obr. 57)

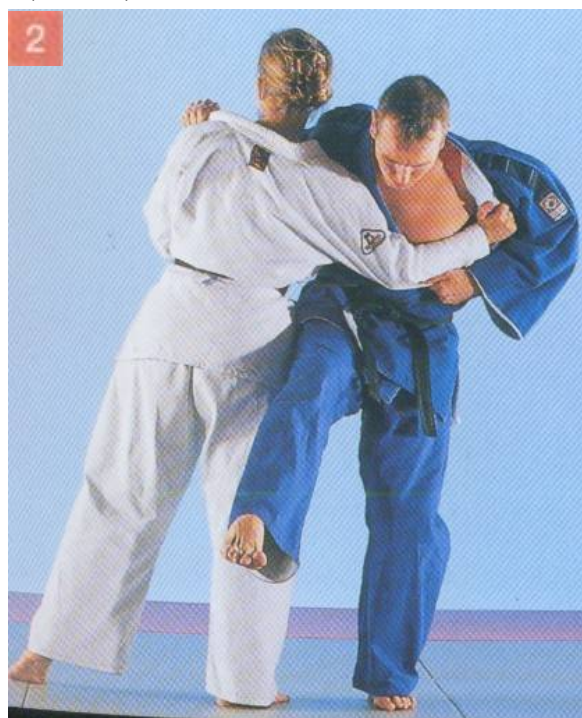


O-soto-gari (obr. 58, 59, 60 Schäfer, 2007)

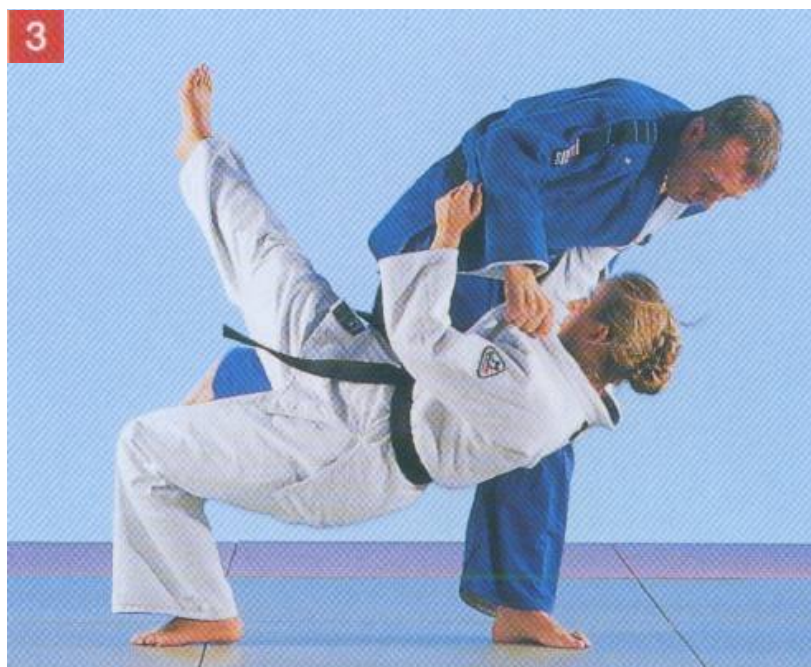
(obr. 58)



(obr. 59)



(obr. 60)



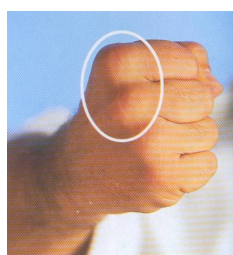
Úderové plochy na lidském těle

(obr. 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74 Wichmann, 2006) a (obr. 75, 76 Vachtová, 2011, dostupné na [www: http://www.karate-kampa.cz](http://www.karate-kampa.cz))

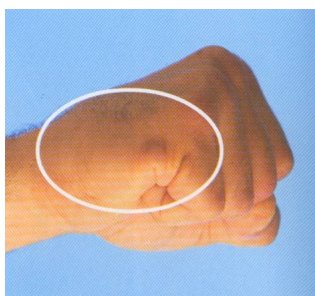
čelo pěsti (obr. 61)



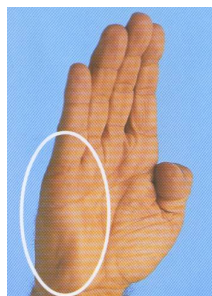
hřbet pěsti (obr. 62)



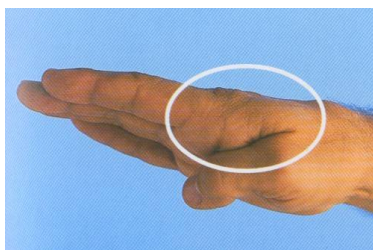
spodní část dlaně sevřené v pěst (obr. 63)



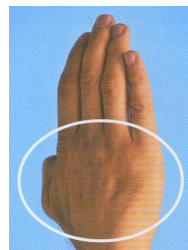
vnější hrana ruky (obr. 64)



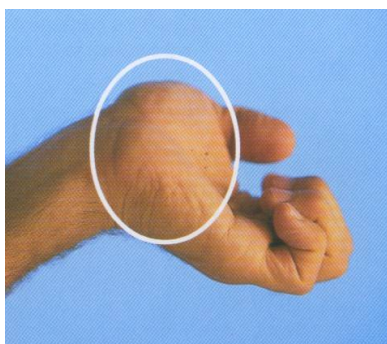
vnitřní strana ruky (obr. 65)



hřbet ruky (obr. 66)



pata dlaně (obr. 67)



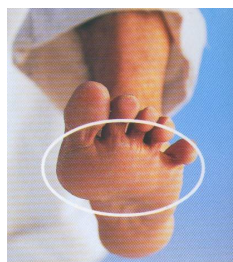
špičky prstů (obr. 68)



loket (obr. 69)



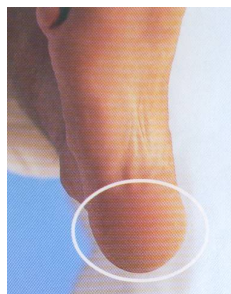
bříško chodidla (obr. 70)



hrana chodidla (obr. 71)



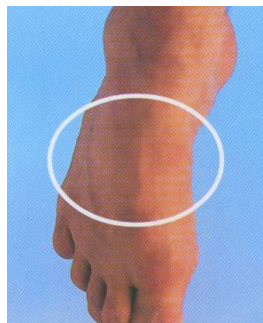
pata (obr. 72)



koleno (obr. 73)



nárt (obr. 74)



čelo (obr. 75)



temeno (obr. 76)



Vývoj sebeobránné situace (obr. 77 Kovařík, 2010)

(obr. 77)

